



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске

World Vision

БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

Породичне едукативно-забавне активности за вријеме кризних и ванредних ситуација

Приручник за дјецу, родитеље/старатеље и професионалце у раду са дјецом



Приредила: Нела Хукић



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске



Породичне едукативно-забавне активности за вријеме кризних и ванредних ситуација

Приручник за дјecu, родитеље/старатеље и професионалце
у раду са дјецом

Приредила:
Нела Хукић

Сарајево, 2020.



НАСЛОВ

Породичне едукативно-забавне активности за вријеме кризних и ванредних ситуација -
Приручник за дјецу, родитеље/старатеље и професионалце у раду са дјецом

ПРИПРЕМИЛА

Нела Хукић

КОНСУЛТАЦИЈЕ

Радна група World Vision Босне и Херцеговине:

Драгана Булић, Никица Лубура-Рељић, Нејра Балтес

Радна група Министарства здравља и социјалне заштите Републике Српске:

Милан Латинковић, Бранка Сладојевић, Сања Радетић-Ловрић, Олга Лола-Нинковић,
Ранка Калинић, Горан Рачетовић, Татјана Ћоровић

ЛЕКТУРА

Вера Ђевриз Нишић

Издавач

World Vision Босна и Херцеговина

Дизајн и техничка припрема

ОФФ-СЕТ д.о.о. Тузла

Штампа

ОФФ-СЕТ д.о.о. Тузла

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

371.382(035)

**PORODIČNE edukativno-zabavne aktivnosti za vrijeme kriznih i vanrednih
situacija** : priručnik za djecu, roditelje/staratelje i profesionalce u radu sa djecom /
priredila Nela Hukić. - Sarajevo : World Vision Bosna i Hercegovina, 2020. - 100 str. :
ilustr. ; 30 cm

Ćir. - Bibliografija: str. 99 ; bibliografske i druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9926-8503-0-2

COBISS.BH-ID 40700678



Садржај

Предговор	7
УВОД	9
Структура и садржај приручника	9
1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације	11
РЕАКЦИЈЕ ДЈЕЦЕ НА НОВЕ И НЕПОЗНАТЕ СИТУАЦИЈЕ	11
Савјети о томе шта дјеца могу учинити једни за друге у вријеме пандемије или других вирусних инфекција	13
САВЈЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ	14
Шта учинити да умањим потенцијалне негативне посљедице ванредне ситуације на моје дијете?	14
2. ИГРЕ	17
Замишљени путник	17
Вријеме приче	18
Срећом	18
Име пет... (Градови)	18
Временске категорије	19
Шездесет секунди = 1 минут	19
Ко/шта сам ја?	20
Ко сам ја?	20
Сви моји сусједи	21
Ја никада нисам	21
Банковни рачун од КМ 86.400	22
Мудрац и тајна среће	23
Игра лоптом	24
Покоманија	24
Прослиједи сигнал	25
Фудбалер Меси избацио те из игре	25
Дивова мачка	26
Замрзавање	26
Погледај горе, погледај доље	27
Ланчана ламбада	27
Игра тишине	27
Погоди замишљену ријеч	28
Приче које повезују	28



Садржај

Открића тоалетног папира	29
План Бењамина Франклина - 13 врлина.....	29
Фабрика лопти	32
Одглумите то	33
Игра асоцијације ријечима	33
Додавање предмета	34
Повежите	35
Унакрсно испитивање	35
Просљеђивање особе	36
Да/Не	36
Погоди вођу.....	37
Отишао/ла сам у продавницу и.....	37
Замишљени зеко	38
Отишла сам у продавницу	38
Посљедице	39
Жива скулптура	39
Повјерење	40
Игра атрибута.....	40
Лебдење	41
Напишимо причу	41
Ситуације	42
Компјутер	43
Страх у шеширу	44
Личне изјаве.....	45
„Марко каже“	45
Позивница за забаву	46
Двије главе, три ноге	46

3. РАДИОНИЦЕ **47**

Хигијена, шта могу учинити за себе	48
Моја породица.....	50
Васпитање за мир и дјечија права	52
Отпорност на фрустрације	54
Тражење помоћи и сарадња.....	56
Здрава исхрана	57
Шта учинити у случају да се изгубиш?	58
Пријатељство	60



Просоцијално понашање, стереотипи	62
Управљање временом	64
Емоције, препознавање емоција код себе и других.....	65
Међувршњачко насиље	67
Како ефикасније учити – мапа ума.....	72
Љутња и агресивност	75
Мишљење о себи	77
Реакције на значајне промјене.....	79
Реакције у случају земљотреса и пожара	81
Мрежа социјалне подршке	84
Мрежа социјалне подршке	85
Опуштање.....	88
Суочавање са стресом усмјерено на емоције и проблеме	91
Идентитети	93
Контрола тјескобе.....	95
4. КОРИСНИ КРЕАТИВНО-ЕДУКАТИВНИ И ЗАБАВНИ САДРЖАЈИ НА ИНТЕРНЕТУ	99
Извори:	100



Предговор

Поштовани родитељи, драга дјецо,

Пред вама се налази Приручник породичних и едукативно-забавних активности за вријеме кризних и ванредних ситуација, који ће помоћи породици у осмишљавању забавних активности и провођењу квалитетно планираног слободног времена. Приручник је израђен у вријеме пандемије вируса корона у Републици Српској и у свијету. У име Министарства здравља и социјалне заштите захваљујем нашем дугогодишњем партнеру, невладиној организацији World Vision БиХ, нашим пријатељима који су међу првима прискочили у помоћ како би се ублажиле посљедице изазване вирусом корона. Поред тога, World Vision БиХ желио је да понуди занимљиве игре и активности како би помогли породици да се на занимљив и креативан начин боље упозна и постане снажнија. Тако је настао овај разиграни приручник који има за циљ подршку породици у превазилажењу ситуације коју је изазвала пандемија вируса корона у свијету.

Слободно вријеме треба да омогући дјеци одмор од школских обавеза, да им пружи забаву и опуштање али, исто тако, да омогући правилан развој и развијање свих потенцијала дјечије личности. На индиректан начин предложене игре и педагошко-психолошке радионице, са постављеним планираним циљевима, постижу равнотежу свих компоненти васпитања. Дакле, кроз овај приручник постижу се циљеви интелектуалног, радног, моралног, физичког и естетског васпитања дјеце. Оно што је важно истаћи јесте то да се све дешава у кругу породице, која има велики утицај на развој дјетета. Препознаћете неке игре које сте раније играли, научити нове, а и неке нове сама породица вјероватно ће измислити. Занимљиво је примјетити да се кроз приручник велика пажња поклања социјалним односима са вршњацима, а знамо да у дјечијем свијету однос са вршњацима има важну улогу у одрастању и социјализацији. Учествујући свакодневно у породичном животу на предложени начин, дјеца се уче одговорности према самима себи и према другима, уче се хигијенским навикама и важности физичке способности за здравље и живот човјека у заједници. Родитељи су укључени у заједнички процес рјешавања проблема те се оставља порука дјеци да их укључе и у рјешавање неких њихових, дјечијих проблема. Кроз предложене игре и радионице његује се култура изражавања и активног слушања.

Надамо се да ће овај приручник послужити породици да се забави и квалитетно проведе слободно вријеме. Игрице и радионице бирајте на основу вашег интересовања, слободно их мијењајте и прилагођавајте вашој породици. Поштујте епидемиолошка правила током дружења и игре. Заинтересујте своју дјецу на заједничке активности и тражите од дјеце да они мотивишу вас. Смыслите заједно и неке нове активности за вашу породицу. Очекујемо пуно смијеха, разговора, дружења, стицања нових сазнања, вјештина и навика. Упознајте боље своју породицу и сопствену улогу у породици.

Желим вам здраву и срећну породицу!





Предговор

Поштовани родитељи, старатељи, професионалци који у фокусу имате дјецу, драга дјецо,

Посљедњих неколико мјесеци, окарактерисаних суочавањем свјетске јавности са ситуацијом без преседана узрокованом пандемијом вируса корона, донијело нам је свима тешке изазове, али и нова учења и вриједна нова искуства. Скоро пет мјесеци од проглашења пандемије, схватамо да је она умногом промијенила начин живота грађана широм свијета, па тако и у нашем друштву и захтјева од свих нас дугорочно прилагођавање на нову реалност, нову 'нормалност', у којој ће свакодневни живот, начин рада, опхођења, али и одрастања имати нове димензије и захтијевати другачије, иновативне приступе.

Као организација посвећена дјечи, породици и заједници, с посебним фокусом на најрањивије, те организација која широм свијета, деценијама дјелује и учи из ситуација природних и других катастрофа, свјесни смо колико је дубоко пандемија вируса корона утицала управо на најмлађе чланове нашег друштва, а пред родитеље и професионалце ставила тежак задатак очувања отпорности, здравља и посебно менталног здравља дјеце суочене са наглим ограничењима у, до тада, устаљеним рутинама кретања, дружења, школовања и увела нове праксе и понашања у циљу заштите здравља и живота појединца и породице. У исто вријеме, пандемија је успорила вртоглаву свакондевницу и као појединце и друштво нас вратила неким, помало занемареним вриједностима и приоритетима. Указала нам је на важност породичних вриједности, бриге једних за друге, те омогућила вријеме да сагледамо, обновимо и ојачамо односе унутар породице и нашег примарног окружења. Позвала је родитеље, старатеље и професионалце да (поново) ставе дјецу у фокус, чују њихове потребе и буду им снажан ослонац у стресној и збуњујућој ситуацији, непознатог рока трајања.

Захваљујући свакодневном раду са хиљадама дјеце и породица из наших заједница, не заборављајмо да родитељство иначе, а поготово у ванредним ситуацијама није лаган задатак, те да су родитељма и старатељима потребна подршка и ресурси да буду бољи, одговорнији, укљученији и спретнији ослонац својој дјечи.

Захвални смо Министарству здравља и социјалне заштите Републике Српске, нашем дугогодишњем партнеру, што је препознао важност и подржао иницијативу издавања овог, једноставног за употребу, едукативног алата који на једном мјесту нуди корисне информације о томе како ванредне ситуације утичу на дијете и породицу, како се побринути за себе и своје најмилије, те како се уз игру забавити, боље упознати, нешто ново научити. Осим савјета стручњака, приручник доноси аутентичан глас дјеце о томе како су доживјела новонасталу ситуацију, те како одрасли али и они сами могу допринијети сопственом и бољитку својих вршњака.

Приручник настаје у доба ванредне ситуације, али његова употреба свакако превазилази исту. Ова ризница информација, игрица и радионица, може бити кориштена у мањим и већим групама, у породичном и другом окржењу, са дјецом и међу дјецом, у вријеме ванредних али и уобичајених ситуација, у кући, у природи, разреду, вртићима, педијатријским одјелима, у складу са распловивим временом и интересом расположених учесника. Надамо се да ћете се користећи га забавити, зближити и нешто ново научити!

Лариса Клепац

директорица

Ворлд Висион Интернационал у БиХ



„Не тренирајте дијете да учи силом или грубошћу, него га усмјерите према ономе што му забавља ум - тако ћете можда моћи прецизније открити посебни гениј сваког од њих.“ Платон

УВОД

Свјетска здравствена организација (WHO) глобалну пандемију КОВИД-19 прогласила је 11. марта 2020. године, након чега су, у покушају да се утиче на сузбијање пандемије, широм свијета уведене бројне рестриктивне мјере у погледу кретања становништва. Проглашење КОВИД-19 пандемије и ванредних мјера које је прате у Босни и Херцеговини¹, брзо мијењају контекст у којем породице и дјеца живе. Мјере самоизолације, карантина, затварање школа и ограничења кретања нарушавају дјечију рутину и умањују социјалну подршку, а истовремено креирају нови стрес за родитеље и старатеље. Оваква ситуација захтијева од родитеља налажење адекватних начина подршке и стимулације дјечије која се налазе у новим животним околностима, које нису непознате само њима него и родитељима и заједници.

Усљед ситуација попут природних катастрофа, епидемија, пандемија и других појава које негативно утичу на здравље већег броја људи, локални или државни ауторитети, као једну од мјера заштите грађана, могу наметнути мјере ограниченог кретања. Иако је таквим мјерама примарна сврха превентива и заштита, карантини, упућеност на боравак у кући и изолацијске мјере, могу дјеловати рестриктивно и збуњујуће на дјецу и њихове породице. Промјене у окружењу у којем дјеца одрастају – прекид редовне наставе усљед новонасталих околности или промјена пребивалишта, ремете рутину и устаљени ток развоја дјетета. Ограничени породични контакти, мањак комуникације са пријатељима, прекид свакодневне рутине са широм заједницом могу имати негативне посљедице на развој, заштиту и добробит дјече. У случајевима попут пандемије КОВИД-19, постоји опасност да, штитећи их од инфекције вирусом, доведемо дјецу у другу врсту опасности или ризика који нарушавају њихово здраво одрастање.

Родитељи/старатељи су стуб стабилности за дјецу. У ванредним ситуацијама, због бројних непознаница са којима се суочавају, родитељи су додатно изложени стресу, због чега су, иако бораве у истом простору, чланови породице у ризику од отуђења једни од других. Тако се, упркос потреби да се дјечије осигура адекватна пажња и подршка у ношењу са новонасталом ситуацијом, лако може догодити да дјечије потребе остану дјелимично или потпуно занемарене.

Стога су родитељима/старатељима неопходне адекватне информације, подршка и едукативни ресурси, како би дјеца могли помоћи да разумију ситуацију, на што бољи начин да организују и искористе дан, доживе и науче нешто ново, те да квалитетно проведу заједничко вријеме у породичном окружењу. Ова ситуација упућености једних на друге, добра је прилика за родитеље који су раније, из различитих разлога, занемаривали² своју дјецу да им се приближе, да проведу истински посвећено вријеме с њима, да их дубље упознају, „виде“ и осјете. Доласком до адекватних начина подршке и стимулације за дјецу, ова ситуација може донијети и неке нове прилике и благодати за дијете и породицу.

Структура и садржај приручника

Приручник је намијењен родитељима/старатељима и свим члановима породице, нпр. старијој браћи и сестрама јер им пружа забавно-креативне игре и едукативне радионице као алате за креативно и

1 Влада Републике Српске, Републички штаб за ванредне ситуације. Одлука о проглашењу ванредне ситуације за територију Републике Српске, број 04/1-012-2-792/20 од 16. 3. 2020.

Одлука Владе Федерације БиХ о проглашењу несреће узроковане појавом коронавируса (КОВИД 19), број 408/2020, од 16. 3. 2020.

2 Према резултатима Балканско-епидемиолошке студије о злостављању и занемаривању дјече (В.Е.С.А.Н.), реализоване од септембра 2009. до јануара 2013. године, на подручју девет држава Балкана, 48,04% дјече се осјећало небитно и занемарено од стране својих родитеља/старатеља.



Увод

квалитетно провођење заједничког времена. Циљ му је креирати позитивно и подстицајно окружење за дијете у новим условима живота, окарактерисаним нарушеном рутином и умањеним социјалним контактима.

Приручник помаже подизању свијести родитеља о ризицима које ванредна ситуација или стање природне или друге несреће доносе у односу родитељ–дијете и враћа фокус на основне породичне вриједности. У исто вријеме, родитељима/старатељима пружа прилику за јачање или, у неким случајевима, обнављање и његовање квалитетнијег односа са дјететом.

Поред тога, приручник је намијењен и професионалцима који пружају подршку дјечи, као једној од најрањивијих категорија становништва уопште, односно особама које се баве помагачким струкама при организовању активности у установама институционалне бриге о дјечи, те приватним установама, мигрантским, дневним центрима и другим сличним центрима чији су корисници дјеца.

Приручник је конципиран тако да се одмах може користити како у уобичајеном породичном или породици сличном окружењу тако и у кризној, односно ванредној ситуацији. Све активности имају ознаку времена трајања, комплексност извођења и оптималан број учесника. Писан је и прилагођен у жељи да буде једноставан, интересантан, практичан, а истовремено и вишеструко користан.

Чине га четири главна дијела:

Први дио говори о улози породице у развоју дјетета, анализира потенцијалне промјене у породици усљед ванредних околности, а затим доноси глас дјече о томе како новонастала ситуација утиче на њихове свакодневне животе, како се осјећају током уведених мјера с циљем превенције пандемије, те шта све родитељи могу урадити у ситуацијама када је дјечија и породична рутина нарушена.

Други дио садржи занимљиве, забавне и едукативне игре које доприносе јачању односа родитељ–дијете и истовремено развијају дјечије когнитивне и моторичке способности.

Трећи дио приручника чине садржаји радионичког типа који омогућавају члановима породице или групе да буду укључени и активни, да говоре и слушају, да изразе своје потребе, жеље и осјећања, као и дјечи да покажу шта могу и знају, да усвоје нове садржаје који развијају њихове животне вјештине, и на тај начин постану отпорнија.

Игре и садржаји радионичког типа креирани су за различите добне скупине дјече, мање и веће групе породичног окружења, разнолике су и разврстане по комплексности њиховог извођења и нуде за свакога по нешто.

Четврти дио приручника доноси листу корисних едукативно-забавних линкова и ресурса на интернету, које родитељи и дјеца могу претраживати заједно и уживати у садржајима.

Изрази који се користе у овом приручнику, а који имају родно значење, обухватају на једнак начин и мушки и женски род.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

Породица је најважнија школа живота, у којој дијете стиче прва знања, вјештине и навике. То је природно јер је она прва социјална средина у којој се већина дјеце развија. Дјетету нико не може пружити потпуну физичку, социјалну и емоционалну заштиту и стимуланс као складна и подржавајућа породица. Топле емоционалне везе, хармонични односи, осјећај заједништва, међусобно поштовање и разумијевање неопходни су фактори за развијање осјећаја сигурности и вјере у себе. Блиски породични односи имају снажну улогу у лакшем превазилажењу многих тешкоћа у развоју детета.

Ванредне ситуације мијењају окружење у којем дјеца живе и одрастају и могу имати краткотрајне, али и дугорочне посљедице на функционисање породице. Будући да се дјеца, посебно млађа, ослањају на своје родитеље/старатеље у пружању његе, бриге и заштите, те у испуњавању основних потреба, ове промјене представљају значајан ризик за развој дјетета.

Нарушавање редовних и уобичајених породичних веза, пријатељстава и контаката са широм заједницом, могу имати штетне посљедице по развој, заштиту и добробит дјеце. Пандемије, попут тренутно актуелне КОВИД-19, имају потенцијално разоран утицај на породице – усмјеравајући их да остану у кућама, у просторно ограниченом окружењу, упућени једни на друге, забринуте због очувања здравља али често и економске ситуације у којој се породица налази.

Резултати губитка прихода имају непосредне посљедице за чланове породице, нарочито дјецу, због изостанка адекватне исхране, здравствене заштите и задовољења других основних потреба.

Ванредне ситуације нарушавају породичну структуру – родитељи и старатељи можда неће бити у стању пружити адекватну бригу својој дјечи због болести, смрти или неког другог разлога, попут психолошких проблема или економских турбуленција којима је породица изложена.

Породична структура такође се може промијенити свјесним радњама родитеља, као што је слање дјеце у подручја која нису погођена ванредном ситуацијом, како би боравили код чланова шире породице или пријатеља, у нади да ће тамо бити сигурнија. У ситуацијама проглашења епидемије или пандемије, дјеца која показују симптоме болести, могу бити изолована од својих породица и пријатеља због страха од преношења болести на остале чланове породице и друштва. Породична структура може се промијенити и због друштвене стигме повезане с болешћу или због тога што породица не може приуштити трошкове лијечења, као и изненадно и продужено присуство члана или чланова породице у кућном окружењу усљед губитка запослења.

Непостојање адекватне бриге може дјетету сигнализирати пријетећу ситуацију. Изложеност ниским и умјереним нивоима стреса потиче здрав развој дјетета, док продужена изложеност стресу може утицати да дијете постане преосјетљиво на стрес. Ниво стреса који је превише „јак, учестао или дуготрајан“ може постати токсичан за дјецу, поготово када немају подршку да би умањили његове ефекте³.

РЕАКЦИЈЕ ДЈЕЦЕ НА НОВЕ И НЕПОЗНАТЕ СИТУАЦИЈЕ

Усљед ванредног стања, изазваног природним или другим катастрофама или лако преносивим болестима и вирусима које угрожавају добробит становништва, дјеца и млади неизоставно су изложени различитим промјенама у свакодневном функционисању, што код њих може изазвати осјећаје тјескобе и анксиозности, те их довести у стање стреса, које је погубно за психофизички развој младе особе. Дуготрајни боравак код куће, физичко дистанцирање од вршњака, онлајн настава и остале нагле промјене дневне рутине, могу изазвати низ промјена у размишљању, понашању и емоцијама.

3 Водич: Заштита дјеце током епидемије заразних болести, Алијанса за заштиту дјеце у хуманитарној акцији.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

World Vision, међу 101 дјететом (узраста од 8 до 17 година) из 13 земаља свијета, спровео је истраживање⁴ о емотивним и психолошким стањима дјеце током трајања пандемије КОВИД-19. Истраживање доноси аутентичан глас дјеце и одговоре на питања како се они суочавају са ситуацијом узрокованом вирусом корона, како она утиче на њихове животе и шта могу учинити једни за друге како би се заштитили и/или олакшали боравак једни другима у изолацији.

Истраживање је спроведено у 13 различитих земаља, али су искуства дјеце и младих која истраживање биљежи, веома слична, упркос различитим контекстима из којих долазе.

91% дјеце и младих изјавило је да се тешко носе са својим негативним емоцијама, зато што се суочавају са многим искуствима која их узнемиравају у овом периоду.

На питање како се суочавају с промјенама у свом животу током новонастале ситуације рекли су да осјећају тјескобу, бијес и бригу због изолације и да их оптерећује неизвјесност око тога колико дуго ће трајати ова криза и њихов боравак у изолацији.

„На почетку сам се осјећала збуњено, усљед недостатка адекватних информација, али и због дезинформација о коронавирусу, које су тих дана интензивно кружиле. Ово је створило панику код људи, укључујући и код мене” – Ајлин (14), БиХ.

„Коронавирус и попутне појаве које га прате, на мене и моје вршњаке утиче врло озбиљно. Прије свега, постајемо депресивни због cjелодневног боравака у кући. Осјећам да више немам енергије, нити радости као прије. Можда дјеца која живе у руралним предјелима своје земље, у кућама, имају могућност изаћи у своја дворишта, али дјеца из урбаних средина приморана су да цијеле дане бораве у својим становима, као што је то случај код мене” – Александро (13), Румунија.

71% дјеце и младих рекло је да се осјећају изоловано и усамљено од када су њихове школе затворене.

Дјеца и млади из свих земаља учесница истраживања дијеле мишљење да је одлука о привременом затварању школа примјерена мјера за сузбијање ширења пандемије.

Међутим, истакли су да оваква мјера има утицаја на њихову свакодневну рутину, да им отежава учење и да је допринијела осјећају изолованости и беспомоћности. Будући да су се затварања школа дешавала без адекватне претходне припреме, дјечија искуства говоре о томе да ни наставно особље, али ни ученици нису били спремни за прелазак на онлајн наставу.

„Заостајемо у школском градиву. Онлајн школовање није тако ефикасно. А нама, ученицима, квалитетно образовање веома је важно” – Егсхиглен (15), Монголија.

„Дјеца која живе у руралним подручјима најчешће немају приступ интернету или исте могућности за учење као друга дјеца” – Теодора (16), Румунија.

75% дјеце и младих каже да им чини емотивни изазов суочавање са мјерама физичког дистанцирања.

Када је ријеч о физичком дистанцирању, истраживање је показало да су дјеца и млади свјесни разлога који стоје иза одлуке о физичкој одвојености и изолацији, те да подржавају ове мјере како се

4 Cuevas-Parra, P. and Stephano, M. (2020) Дјечији глас у времену КОВИД-19 пандемије: Наставак дјечијег активизма, World Vision International, април, 2020, истраживање доступно на: <https://www.wvi.org/publications/report/child-participation/childrens-voices-times-covid-19-continued-child-activism>.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

вирус корона не би ширио. Међутим, многи од њих кажу да таква одлука негативно утиче на њих, и психички и емотивно. Идентификовали су стања и реакције попут усамљености, промјене у начину исхране и спавања, али и да им неизвјесност о трајању изолације отежава затвореност у кућама.

„Понекад се осјећам као некакав затвореник. Вјерујем да се дјеца и млади највише боре с овом вирусном кризом. Дјеца психички пате. Вапимо за физичким активностима. Дјеца су се навикла свакодневно кретати, трчати и дружити се, а сада смо затворени у своје собе и куће. Као и сви други, желимо да се све ово што прије заврши” – Ајлин (14), БиХ.

Истраживање је показало да су реакције код дјеце и младих на нове и непознате ситуације различите.

Дјеца су изјавила да се услед свих мјера које су уведене ради спречавања ширења вируса корона, осјећају:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• изоловано• усамљено• беспомоћно• тјескобно• љуто• забринуто• несигурно | <ul style="list-style-type: none">• стресно• депресивно• да осјећају бригу због изолације и неизвјесности• да осјећају да им је физичко и психичко здравље нарушено• доживљавају промјене у начину исхране и спавања• проживљавају стање недостатака енергије и радости |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Савјети о томе шта дјеца могу учинити једни за друге у вријеме пандемије или других вирусних инфекција

Истраживање је показало да су се дјеца удружила и подузела активности у најранијим фазама проглашења пандемије, у жељи да помогну смањењу ширења вирусом корона. Били су увјерени да могу помоћи једни другима користећи дигиталне и друге платформе, попут радио-станица, те на тај начин пружити својим вршњацима адекватну подршку.

Користећи искуства испитаника, доносимо неколико корисних идеја, порука и акција које дјеца и млади користе или могу користити током ванредног стања како би се заштитили и лакше пребродили дане у присилној изолацији или некој другој сличној ситуацији:

• Информисаност

Било да је ријеч о вирусу корона или било којој другој врсти лако преносивих болести или вируса, прије било какве акције, важно је да дјеца имају тачне и провјерене информације о томе какав је то вирус, како се преноси и који су најбољи начини заштите. Интернет је слободан простор за отворену комуникацију, гдје своје мишљење изражавају и дијеле стручњаци, али и они мање стручни. Стога, важно је бити опрезан приликом тражења информација и савјета.

• Ширење тачних и провјерених информација на креативан начин о начинима заштите

Кроз провјерене дигиталне платформе, користећи своје мреже контаката, дјеца могу на сигуран начин доћи до својих вршњака и утицати на њихово разумијевање о начинима заштите, али и језиком прилагођеним дјеци послати поруке влада, нпр. о важности остајања код куће у случају вируса корона. Слање оваквих порука, како вршњацима тако и цијелој заједници, према препорукама дјеце, може се извести на разне креативне начине. Креирање анимираних садржаја, видео-порука, музике, сликања, кориштење и дијељење ознаке # с поруком попут #останикући, затим осмишљавање ланчаних изазова, који су, како су дјеца и млади истакли, веома популарни међу њима, само су неки од начина.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

Овакви креативни начини слања важних порука о заштити, не само да квалитетно окупирају вријеме дјеце и младих док их припремају већ имају већи ефекат у разумијевању порука код оних коме су и намијењене.

Такође, дјеца препоручују кориштење локалних радио-станица. Предлажу организовање радио-емисија у којима ће стручњаци говорити, језиком прилагођеним дјецу, о новонасталој ситуацији, о активностима које се спроводе унутар заједнице како би дјеца и њихови родитељи остали сигурни и заштићени. У оваквим емисијама и дјеца могу бити гости, јављајући се у програм путем својих телефона, износећи своје мишљење или постављајући питања о свим забринутостима које имају у вези с вирусом корона.

- **Размјена идеја о едукативним, креативним и забавним садржајима**

Интернет нуди богатство креативних, едукативних, забавних садржаја и друштвених игара, захваљујући којима можемо на користан начин испунити слободно вријеме. Многе друштвене игре могу се играти онлајн, попут „човјече, не љути се“, „уно“, и сл. Размијените линкове, повежите се и на другачији начин проведите вријеме са вашим пријатељима. Овај приручник, такође, нуди низ едукативних, креативних садржаја и забавних игрица које можете играти с вашим породицама. Прослиједите онлајн издање и вашим пријатељима и препоручите им садржаје из приручника који су на вас оставили највећи дојам. Истражујте! Посјетите интернет и фејсбук странице невладиних организација или институција чији је рад посвећен заштити и добробити дјеце. И тамо можете пронаћи веома користан едукативно-забавни садржај, прилагођен вашем узрасту и размијенити међу вршњацима. Још једна од идеја која може повезати дјецу и младе те им помоћи да остану у контакту са својим пријатељима и да притом на користан начин испуне слободно вријеме, јесте организовање заједничког читања школских лектира или другог садржаја кориштењем интернет платформи.

- **Вршњачка подршка и помоћ**

Док владе и организације цивилног друштва разматрају своје одговоре на насталу кризу, будите прва подршка својим вршњацима. Разговарајте о начинима коме се све можете обратити у случају да вам је потребна помоћ да се лакше суочите с новонасталом ситуацијом. Савјетујте једни другима да се могу обратити родитељима/старатељима и/или школским психолозима/педагозима/социјалним радницима, вјерским лицима у својим заједницама или бесплатно позвати телефон за дјецу⁵ и анонимно и повјерљиво разговарати о проблему који имате.

Усљед периода стресних околности, осјећаја тјескобе, забринутости, несигурности или других фактора који погађају и утичу на дјецу, овако или слично организована вршњачка подршка може играти велику улогу да се овакво стање на лакши и бржи начин превазиђе без посљедица по дијете.

САВЈЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ

Шта учинити да умањим потенцијалне негативне посљедице ванредне ситуације на моје дијете?

- **Информишите се**

Током ванредног стања, неопходно је пратити сервисе који нуде провјерене информације и чињенице о ситуацији у којој се ви и ваша породица налазите, било да је то природна или друга катастрофа или проглашење епидемије или пандемије. Такође је препоручљиво пратити препоруке и вијести о режиму рада институција, здравствених и образовних установа и другим смјерницама које пружају ваше националне или локалне власти.

⁵ Плави телефон: 080 05 03 05, ФБ: <https://www.facebook.com/PlaviTelefonBanjaluka/>.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

- **Будите подршка дјечи**

Упркос чињеници да су дјеца резилентна (отпорна) на стресне и узнемирујуће догађаје из свог окружења, то не значи да нису забринута и уплашена. Помозите им да боље разумију ситуацију у којој се налазе и учините да осјете и добију вашу подршку. Разговарајте с њима. Питајте их шта их брине и прије него што дођу до вас по савјет и подршку. Објасните им стање на начин да вас могу разумјети.

Помозите им да ступе у контакт са својим вршњацима користећи интернет на сигуран начин. У времену када се комуникација и сви социјални контакти одвијају преко друштвених мрежа и дигиталних платформи, родитељи играју кључну улогу да осигурају да је оваква комуникација сигурна за дијете. Уколико дјеца траже да више времена проведу на интернету него што то иначе имају прилику, допустите им. Током кућне изолације, интернет је једини начин комуникације са вршњацима.

- **Испланирајте заједно дан или седмицу**

За вријеме трајања пандемија, епидемија или лако преносивих болести, које за једну од мјера имају забрану кретања, потрудите се заједно са дјецом испланирати дан или седмицу и држите се плана. Нека план садржи пуно заједничких игра и заједничких активности. Покушајте направити план на начин да дјеца немају пуно времена за размишљање о тренутној ситуацији. Уз све школске обавезе и привикавање на онлајн наставу, овакав план ће донијети нове рутине и помоћи им да врате контролу над својим обавезама и одговорностима.

- **Искористите прилику да се приближите дјетету/дјечи**

Савремени живот, дневне обавезе и убрзана динамика свакодневице усмјерена на осигурање опстанка и бољитка породице у окружењу, континуирано поставља нове изазове и захтјеве пред појединца, родитеље и старатеље. Окружење у којем пословне обавезе, с једне стране, живљење и комуницирање кроз информационе технологије, с друге стране, те неријетко мањак знања и вјештина данашњег родитеља да се носи с комплексним потребама дјетета, све чешће доводи до удаљавања родитеља и дјече и суштинског „одсуства“ родитеља из живота дјетета, чак и кад је физички присутан. Дјеца се осјећају усамљено, занемарено, небитно својим родитељима, што може имати дугорочне и тешке емоционалне, психолошке, социјалне посљедице по дијете и његов/њен даљи развој⁶. Новонастала ситуација и упућеност једних на друге у ситуацији изолације и дуготрајног боравка у кућном простору, отвара прилику родитељима/старатељима и дјечи да се поново повежу, разговарају, науче више једни о другима, уложе у однос родитељ–дијете, који је темељ сретног и стабилног развоја.

- **Брините о себи**

Једнако као и дјеца, и вама ће успостављање и привикавање на нове рутине помоћи да вратите осјећај сигурности. Повежите се са својом мрежом контаката, комуникација је кључна за превазилажење стресних периода. Имајте вријеме за себе и активности које вам враћају мир.

- **Будите солидарни**

Повежите се с родитељима друге дјеце. Будите подршка једни другима како би лакше заједно помогли дјеци да савладају изазове које је онлајн настава донијела вама и вашој дјечи.

Искористите родитељске мреже контаката како би сви заједно осигурали да и најрањивија дјеца имају приступ настави и контакт са својим вршњацима. То ће вам пружити осјећај среће и задовољства.

⁶ Занемаривање дјеце као облик насиља над дјецом, знање, ставови и понашање у БиХ, World Vision International u BiH, oktobar 2018.



1. ПОРОДИЦА – најважнија карика у нормализовању новонастале ситуације

• Осмислите план за заједничке послове у домаћинству свих чланова ваше породице

Уз активно учешће свих чланова ваше породице, излистајте на папир све дневне и седмичне обавезе које се односе на заједничке послове у домаћинству (у кући, стану и/или у дворишту). Направите седмични распоред задужења, тако да све излистане обавезе наведете унутар њега и окачите на видно мјесто, слично распореду часова у школи. Нека свако сам наведе активности које ће урадити у току дате седмице. Ако је посао урађен, означите симболом смјешка, ако није, означите симболом тужног израза лица. Осигурајте да дијете сваки дан има неку малу обавезу, попут спремања своје собе, одјеће, брисања прашине, чишћења, сађења цвијећа, итд., заједно са вама или браћом и сестрама. Осврните се на крају седмице на успјешно завршене активности, разговарајте о незавршеним обавезама те подсјетите једни друге на важност „држања” договора и комуницирања. На овај начин можете планирати и друге важне активности, осим кућних послова и одржавања хигијене, то може бити и брига о кућним љубимцима и сл.

Примјер распореда:

	Понедељак	Уторак	Сриједа	Четвртак	Петак	Субота	Недјеља	Завршено
Мама	Прање суђа	Садња цвијећа, рад у башти	Припремање хране			Прање веша		😊
Тата	Куповина намирница	Прање суђа		Брисање прашине	Припремање хране		Пеглање	😊
Брат	Помагање у кухињи	Бацање смећа	Прање суђа	Помагање у кухињи		Замјена постељине	Пеглање	😊
Сестра	Усисавање	Садња цвијећа, рад у башти	Спремање соба	Прање суђа	Помагање у кухињи	Замјена постељине		😊



2. ИГРЕ

Намјера поглавља Игре⁷ јесте да понуди идеје за дружење и охрабри интеракцију између одраслих, дјеце и младих, да се забаве и на занимљив начин проведу заједничко вријеме унутар породичног окружења. Понуђене игрице могу помоћи породицама да⁸ се:


- забаве,
- изборе са стресним ситуацијама,
- науче дјецу како превазићи баријере,
- развију/оснаже везе унутар породичног окружења,
- повећају креативност и машту,
- побољшају комуникацијске вјештине,
- науче дјецу да идентификују проблем и помогну у проналажењу рјешења,
- изграде повјерење и разумијевање код дјеце,
- развију свијест о себи и другима у својој околини,
- развију социјалне вјештине,
- изграде самопоуздање.

Родитељи/старатељи/васпитачи треба да играју игре учествујући искрено и у потпуности, стављајући себе на једнак ниво са другим играчима – дјецом. Најбитније је изабрати игре у којима ће се сви учесници лијепо осјећати.

Наредно поглавље приручника нуди 51 различиту едукативну, забавну и креативну игру, разврстану према комплексности извођења. Комплексност извођења игрице је сликовито представљена у облику семафора. Тако да црвена боја представља игрице за које је потребно више времена, концентрације и посвећености; наранџаста боја умјерену сложеност извођења, док зелена боја представља игрице које је једноставно извести.

Не заборавите у свим играма узети у обзир узраст учесника. Свака се игра може на одговарајући начин измијенити и прилагодити.

Припремите просторију у којој боравите на начин да осигурате физичку сигурност свих учесника уз поштовање епидемиолошких мјера или/и здравствену сигурност и уживајте играјући се!

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Замишљени путник		
Узраст	6-7 година	
Минималан број играча	2	
Потребан материјал	/	
Опис:		
Крећући се наизмјенице и настављајући узастопним словима абецедне, дјеца замишљају куда би могли ићи и који предмет желе понјети са собом. На примјер, „одлазак до тетке Ане и узимање мог атласа свијета”. „Одлазак до Белме и узимање мог бијелог балона.” Подстакните учеснике игре да буду што маштовитији. Прођите кроз сва слова абецедне – азбуке.		

7 Игре су прикупљене из сљедећих извора: Развој животних вјештина код дјеце и младих узраста од 12 до 18 година, приручник за лидере радионица. Издање 2019, World Vision: SKYE клубови, приручник за лидере, World Vision БиХ, феб. 2015; Активно грађанство, IMPACT+ приручник. World Vision БиХ, издање 2019.

8 Нова књига игрица за младе (The New Youth Games Book) – Alan Dearling, Howard Armstrong.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
Вријеме приче		
Узраст	6-10 година	
Минималан број играча	2	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Једно дијете започиње причу једном реченицом. Настављајући на тој реченици, следеће дијете наставља причу властитом реченицом како би наставило причу. Можете прилагодити ову игру тако да је прича испричана наизмјеничним ријечима, фразама, реченицама или одломцима. Примјер реченице може бити: Јутрос сам доручковала омлет.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
Срећом...		
Узраст	6-10 година	
Минималан број играча	2	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Ова игра надахнута је књигом Ремуја Карлипа, Срећом. Један играч започиње причу реченицом попут „Срећом, аутобус долази“. Сљедећи се играч супротставља реченицом попут: „Нажалост, претворио се у авион и одлетио!“ Сљедећи играч поновно започиње са “Срећом ...”.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
Име пет... (Градови)		
Узраст	6-15 година	
Минималан број играча	2	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Одаберите категорије као што су државе, цвијеће, животиње и, пролазећи абечеду, сваки играч мора именовати пет ствари у тој категорији. Други је начин да за свако слово набројите по једну државу, град, ријеку, планину, биљку и животињу која почиње на то слово.</p>		

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Временске категорије**

Узраст 6-15 година

Минималан број играча 2

Потребан материјал /

Опис:

Укључите штоперицу телефона. Изаберите категорију као што су животиње, игре, биљке, љубичаста храна и др. и изазовите своју дјецу да у једној минути виде колико предмета могу у тој категорији пронаћи.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Шездесет секунди = 1 минут**

Узраст 7-14 година

Минималан број играча 3

Потребан материјал /

Опис:


Замолиите играче да сакрију све сатове и мобилне телефоне које имају и да сједну у тишини, затворених очију. Потом им објасните да када кажете „Старт”, свака особа треба тихо избројити до 60 секунди. Када мисле да су избројали до 60, треба да устану у тишини. Важно је нагласити да ова вјежба успијева једино када сви ћуте. Могу отворити очи након што заврше с бројањем и устану!


Као лидер, можете одлучити да пратите стварно вријеме стајања сваког учесника, али не морате – ствар није у томе да се процијени ко је најпрецизније бројао на основу времена намјештеног на сату, него да се истакне да је дефинисано вријеме обично другачије од нашег схватања времена, о чему на крају игрице разговарате с учесницима. Али, прије тога, дате сваком учеснику могућност да буде лидер игрице и да прати перцепцију времена.

Напомена: Ова кратка вјежба помоћи ће играчима да схвате да људи имају различите перцепције времена.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења	
Ко/шта сам ја?			
Узраст	6-18 година		
Минималан број играча	3		
Потребан материјал	Самољепљиви папири, оловка за писање		
Опис:			
<p>Свако другом играчу налијепи паперић на чело с неким појмом, ликом из филма или сл. (договорите се прије почетка игрице ко за кога пише паперић) тако да нико не види сам себе. Играчи постављају да или не питања и покушавају открити шта/ко су. Остатак породице одговара на питања док играч(и) с наљепницом на челу коначно не погоди/е ко су или шта су.</p> <p>Напомена: За малу дјецу, покушајте се држати ствари које добро знају – људи у њиховој породици, ствари које могу видјети гдје се налазе и сл. За старију дјецу испробајте неколико лукавих идеја попут ликова из филмова или мјеста на којима никада нису била, али би жељела ићи.</p>			

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења	
Ко сам ја?			
Узраст	8-18		
Минималан број играча	4		
Потребан материјал	Самољепљиви паперићи, маркер		
Опис:			
<p>Ово је веома популарна игра погађања погодна и за мале и за велике групе учесника свих годишта. Потребан је пост-ит папир с именима познатих особа или поп звијезда. Имена треба да су написана јасно и великим словима (употриједите маркер) да се виде са раздаљине од 6 корака. Број папира ће диктирати дужину игре.</p> <p>Добровољац треба да уђе у центар круга (сви сједе) или да, уколико је мања група, стане испред играча и објасни му се да мора да погоди чије му је име закачено на леђа. Погађа ко је питајући друге чланове групе питања на која му могу одговорити само са да или не. Питања треба да се постављају тако да сужавају круг могућности и воде ка рјешењу.</p> <p>Серија питања може изгледати овако: <i>Јесам ли ја позната филмска звијезда? Јесам ли поп звијезда? Јесам ли мушко? Јесам ли жив? Живим ли у овој земљи? Живим ли у Аустралији? Јесам ли Кајли Миног? Дааа!</i></p> <p>Постављање „тачних“ питања права је вјештина и неким играчима биће потребна помоћ лидера да то постигну. Може се играти лакша верзија тако што ће се изабрати категорија познатих личности (поп звијезде, цртани ликови, фудбалери).</p> <p>Игра почиње тако што се некоме ко стоји у центру круга закачи име познате личности на леђа и та се особа окрене око себе неколико пута тако да сви виде шта му пише на леђима. Та иста особа онда поставља питања појединцима у групи, која ће му помоћи да ријешит идентитет те познате личности. Чланови групе могу одговорити само са ДА или НЕ.</p> <p>Особа у центру круга може погађати име у било којем тренутку. Ако погоди, неко други заузима њено мјесто. Временско ограничење или ограничен број погађања може бити користан како би се одржао темпо игре.</p> <p>Ако се добро изведе и објасни, ово обично постане веома популарна игрица за играње. Изграђује самопоуздање и нуди прави успјех учесницима који успију да одговоре на питање: <i>Ко сам ја.</i></p>			

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Сви моји сусједи**

Узраст	6-18 година
Минималан број играча	5
Потребан материјал	Столице

Опис:

Распоредите столице у круг (круг је окренут према унутра). Провјерите има ли тачно исти број столица као учесника, и да ви као први играч игрице немате столицу. (Као и музичке столице или друге уобичајене игре, и ово је игра која се ослања на то да неко увијек остане без мјеста за сједење!)

Као лидер, прво би требало да демонстрирате ви. Станите у средину круга и објасните да ћете изговорити фразу: „Сви моји сусједи који ...“ (након чега слиједи опис који вриједи и за вас). Свако за кога је опис истинит, мора устати и потрчати да пронађе нову столицу прије него што су сви заузели!

(На примјер, ако носите наочаре, можда ћете рећи: „Сви моји сусједи који носе наочаре“, а сви који их носе морају устати и журити да пронађу нову столицу.) Посљедња особа која је стајала, односно остала без столице, тада одлази до средине круга и понавља поступак.

Игра се наставља овако док вријеме које одредите за ову игрицу не истекне. Ако је већи број учесника, игрица се може играти на испадање.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Ја никада нисам**

Узраст	6-12 година
Минималан број играча	5
Потребан материјал	/

Опис:

Нека учесници сједну у круг и подигну 10 прстију. Ходајте око круга и, појединачно, нека свака особа најави нешто што није никада радила, започињући реченицу фразом „Ја никада нисам...“. (Нпр. можете рећи „Ја никада нисам био/била на плажи.“) За сваку изречену изјаву, сви други учесници који су то радили треба да спусте један прст. (Нпр. ако је четворо људи било на плажи, свако од њих мора да спусти по један прст, тако да им остане 9 испружених прстију.)

Циљ је бити посљедња особа с подигнутим прстом. Ова игра може бити веома луцкаста и забавна ако особе бирају луцкасте изјаве.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Банковни рачун од КМ 86.400

Узраст	14-18 година
Минималан број играча	3
Потребан материјал	/

Опис:

Објасните играчима следећи сценарио.

Замислите да сте освојили следећу награду на такмичењу: свако јутро ваша банка на ваш приватни рачун уложиће КМ 86.400 да их потрошите како год желите. Међутим, та награда је везана и за нека правила, као што свака игра има правила:

1. све што не потрошите током дана биће вам одузето сваке вечери у 23:59;
2. непотрошени новац на крају дана не може се једноставно пребацити на други рачун;
3. банка може завршити игру када год хоће, без претходног упозорења;
4. ако нисте опрезни, лопови могу провалити и украсти вам новац;
5. ако банка затвори рачун, не можете добити нови.

Питајте играче шта би они урадили у оваквом сценарију. Након што одговоре, реците им да је свако од нас у тој позицији. Питајте их може ли ико од њих погодити која је аналогија.

Свако од нас има такав банковни рачун – његово име је ВРИЈЕМЕ. Свако јутро оно нам даје 86.400 секунди на располагање. Сваке ноћи отписује као изгубљен дио тих 86.400 секунди које нисмо инвестирали у добар циљ. Не преноси се никакав остатак у наредни дан. Сваки дан даје нам нови износ; сваке ноћи спали неискориштене остатке тог дана. Ако не искористимо дневне депозите, то је наш губитак. Ако дозволимо „крадљивцима времена“ да нам украду вријеме, оно је изгубљено. И не постоји начин да унапријед знамо када ће истећи вријеме нашег живота.

Напомена: Ова вјежба користи аналогију банковног рачуна да би се разговарало о идеји времена „потрошеног“ или „уштеђеног“.

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Мудрац и тајна среће**

Узраст	10-15 година
Минималан број играча	3
Потребан материјал	/

Опис:

Припрема и активност: Замолите једног од играча да прочита причу која слиједи, а дио је књиге Алхемичар Паула Коелџа (Paulo Coelho). Након што је прочитате, почните разговор питањима са краја приче.

Један је трговац послао сина да сазна тајну среће од најмудријих људи на свијету. Момак је лутао кроз пустињу четрдесет дана док није наишао на предиван замак на врху планине. У њему је живио мудрац.

Умјесто да одмах потражи мудраца, наш је херој, ушавши у главну просторију у замку, посматрао разне активности: трговце како долазе и одлазе, људе који су разговарали по ћошковима, мали оркестар који је свирао неку лагану музику, као и сто пун тањира најукусније хране у том дијелу свијета. Мудрац је разговарао са свима, а момак је морао сачекати два сата прије него што је дошао на ред да му мудрац поклони пажњу.

Мудрац је пажљиво слушао док је младић објашњавао зашто је дошао, али му је рекао да сада нема времена да му објашњава тајну среће. Предложио је да младић разгледа палату и врати се за два сата.

„Замолићу те да у међувремену нешто урадиш”, рекао му је мудрац и додао му чајну кашику у којој су биле двије капи уља. Док будеш ходао околу, носи са собом ову кашику и не дозволи да се уље проспе”.

Младић се почео пењати степеништима палате и силазити низ њих, све вријеме гледајући у кашику. Након два сата, вратио се у просторију у којој је био мудрац.

„Па”, упита мудрац, “јеси ли видио персијске таписерије у мојој соби за ручавање? Јеси ли видио врт који је главни вртлар правио десет година? Јеси ли примијетио дивне пергаменте у мојој библиотеци?”

Младић се постидио и признао да није ништа видио. Једино је бринуо да се из кашике не проспе уље које му је мудрац повјерио.

„Онда иди опет и посматрај чуда мога свијета”, рекао му је мудрац. „Човјеку не можеш вјеровати док не упознаш његов дом”.

С олакшањем је младић узео кашику и кренуо у истраживање палате, овај пут гледајући сва умјетничка дјела на плафону и зидовима. Видио је вртове, планине, љепоту цвијећа и укус с којим је све то одабрано. Када је опет отишао мудрацу, испричао му је шта је све видио.

„Али, гдје су капи уља које сам ти повјерио?”, упитао га је мудрац.

Погледавши кашику коју је држао, младић је примијетио да у њој више није било уља.


„Е, па, ја ти могу дати само један савјет”, рекао је мудрац над мудрацима. „Тајна среће је бити у стању видјети сва чудеса свијета, а никада не заборавити на капи уља у кашици”.


- Шта се догодило у причи?
- Како сте се осјећали кад сте чули причу?
- Са чим сте се сложили? Са чим се нисте сложили?
- Ко су главни ликови у причи? Како бисте их описали?
- Како бисте објаснили тајну среће коју је открио мудрац? Да ли вас је изненадила?
- Како бисте реаговали на тај савјет?
- Шта мислите зашто је мудрац рекао да се не може вјеровати човјеку ако не познајеш његову кућу? Слажете ли се с тим или не? Зашто?
- Шта можемо научити из приче? Које лекције?
- Шта ћете из ове приче запамтити?

Напомена: Ова кратка прича упознаје дјecu с идејом учења од старијих и прихватања савјета.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Игра лоптом		
Узраст	Све узрасне доби	
Минималан број играча	8	
Потребан материјал	Једна или више лоптица	
Опис:		
<p>Лидер замоли групу да стану у круг и објашњава да <i>када се лопта некоме баца, он/а је хвата, говори гласно своје име а онда баца лопту било којем играчу, који говори своје име и баца лопту неком другом.</i></p> <p>Игра би требало да се игра брзим темпом, и лидер треба то да охрабрује. Чим се постигне добар ритам, игра се наставља неколико минута, док лидер не осјети да се могу увести и неке промјене. Лидер да упуту да сада треба гласно да кажу име онога коме ће бацити лопту. Ако желите постићи већу динамику, побољшати концентрацију играча и више смијеха, постепено у игру убацујте другу, па трећу... лоптицу.</p> <p>Могу се увести и нека друга правила, као на примјер: <i>не бацати лопту двапут истој особи, бацати лопту само особама супротног пола.</i></p> <p>Напомена: Ово је стандардно име игре која се може употребљавати са било којом старосном групом. Много је забавнија с већим бројем чланова групе, а постоји и низ варијација које игрицу чине малчице другачијом.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Покоманија		
Узраст	Све узрасне доби	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Ово је игрица пуна смијеха и забаве.</p> <p>Група сједи или стоји у кругу, уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције те, ако је дозвољено, чланови се држе за руке.</p> <p>Лидер игрице номинује некога да почне игрицу правећи чудне (иритирајуће) звуке и стишће особу са десне стране која почиње са иритирајућом буком и која опет стиска особу са своје десне стране која прави неподношљиву буку/вриску, и све тако редом док сви не почну да вриште (на разне начине).</p> <p>Када се стисак врати до особе која је почела игру, та особа престаје са буком и стиска особу са десне стране, која такође престаје, и све тако редом док не завлада тишина. Рунде могу бити поновљене неколико пута разном брзином у правцу казаљке на сату или обрнуто.</p>		

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Прослиједи сигнал**

Узраст	Све узрасне доби
Минималан број играча	8
Потребан материјал	/

Опис:

Тражи се добровољац да стане у центар круга а остатак групе – уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције, ако је дозвољено, ухвати се за руке. Лидер објашњава како се „стисак“ просљеђује у кругу. Ако је нечија лијева рука стиснута, стисак просљеђује својом десном руком, и тако редом у круг. Обично се почне један пробни круг, да се утврди да су сви схватили како да прослиједи стисак и треба их охрабрити да га што брже просљеђују. Стисак креће када добровољац окрене леђа од особе коју је лидер одредио да почне.

Ова особа сада може прослиједити стисак лијево или десно. Добровољац треба да каже СТОП када сазна гдје је стисак. Чим каже СТОП, треба да каже и име особе код које мисли да је стисак. Ако погоди, њих двоје мијењају мјеста, и сада је особа „са стиском“ у центру круга, а „добровољац“ се враћа у круг и почиње се изнова. Ако није погодио, има право да погађа још два пута, прије него га замијени други добровољац.

Да би се игра одвијала брзим темпом, лидер треба да охрабрује особу у кругу да погађа брже, и да „обесхрабрује“ чланове групе у кругу да задржавају стисак превише код појединаца (да би заварали особу у средини).

Напомена: Ово је игра погађања која се може употријебити с већином старосних група, а најбоље се показала у већим групама. Обично се игра стојећи (мада може и сједећи) у кругу, а циљ је игре да особа која стоји у кругу погоди гдје је (код кога је) стисак.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Фудбалер Меси избадио те из игре**

Узраст	Све узрасне доби
Минималан број играча	10
Потребан материјал	Папир, оловка или карте

Опис:

Веома популарна игра повјерења са много могућности за аматерско драматизовање. Најбоље одговара великим групама и игра се сједећи у кругу. Потребна је мала претходна припрема, јер једна особа треба насумице бити изабрана за сваку рунду/круг игре. Ово може бити учињено давањем комада папира сваком члану групе, са нацртаним симболом фудбалске лопте. Могу се подијелити и карте играча Барселоне (или омиљеног клуба ваше породице), па да се одреди одређена карта, односно фудбалер који избацује остале из игре, у овом случају Меси.

Играчима се дају инструкције да појединачно погледају карте или папирић, не дозвољавајући никоме да види њихову карту. Позорница је постављена – особа која избацује играче из игре у соби је (Меси), а нико (осим те особе) не зна ко је то. „Меси“ избацује из игре намигујући, па се побрините да има довољно простора за контакт очима између чланова групе. Правила игре прилично су проста:





2. ИГРЕ

- „Меси“ покушава да из игре избаци што више људи може, а да га не открију. А то чини када некога погледа директно у очи и намигне.
- Свако коме упуту „миг“ ван игре је, али мора сачекати неколико секунди прије него што заврши игру. Ово је одлучујуће правило којег се морате стриктно придржавати јер повећава шансе „Месију“ да остане неоткривен и продужава игру до најузбудљивије фазе.


Било ко, у било које вријеме може да погађа ко би могао бити „Меси“. Ако правилно погоди, Меси мора признати и друга рунда почиње. Ако погријеш, особа која је погађала мора напустити игру и игра се наставља.


Напомена: *Ова игрица помаже при изграђивању самопоуздања појединаца.*


НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Дивова мачка		
Узраст	12-18	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Лидер објашњава да сваки играч редом даје разне придјеве дивовој мачки, а да почињу с истим словом. Лидер може дати примјер тако да боље схвате. На примјер, слово „У“: <i>Дивова мачка је ужасна. Дивова мачка је уморна, итд.</i></p> <p>Игрица почиње тако што лидер номинује некога да да дивовој мачки придјев на „А“. На крају сваке рунде (када сваки члан групе каже придјев који почиње на исто слово), особа која је почела игру употребљава друго слово (или редом азбука или абецеда или насумице). Игрица може бити ограничена на број рунди (нпр. 10).</p> <p>Варијација може бити да се, поред придјева, да и име мачки. <i>Дивова мачка је дивна мачка и њено име је Дидо. Дивова мачка је досадна мачка и њено име је Даца.</i> Требало би да лидер буде спреман да охрабри играче који имају потешкоћа у смишљању одређеног придјева или имена.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Замрзавање		
Узраст	6-14	
Минималан број играча	4	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Једна особа буде задужена да „замрзава“ остатак играча. Када неко особу дотакне*, мора стати у положај у којем се затекла када је замрзнута. До овог тренутка, игра вјероватно звучи нормално и прилично досадно. Али постоји цака! Сви који нису замрзнати могу опет одмрзнати оне који јесу, па је неизбежан резултат то да се низ статуа стално оживљава у великој брзини. Обично, они који замрзавају, узвикну „залеђен си“ када ухвате неког, а они који нису замрзнати кажу „одледи се“ када додирну неког ко је замрзнут.</p> <p>Напомена: *Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.</p>		




НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења	
Погледај горе, погледај доље		
Узраст	8-18	
Минималан број играча	3	
Потребан материјал	/	
Опис:		
Играчи стоје у кругу и гледају према доље. Када лидер каже: „сада”, играчи треба да погледају некога у кругу. Ако та особа гледа према њој, они обоје испадају. Игра се наставља све док је 2 људи остало у кругу.		
Напомена: Ова игра је брза и игра се у потпуној тишини.		


НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења	
Ланчана ламбада		
Узраст	6-14	
Минималан број играча	8	
Потребан материјал	/	
Опис:		
Једна особа је покретач и она покушава да ухвати, тј. означи друге особе. Када једну ухвати, онда се ухвати за руке* и наставе са хватањем. Ланац постаје већи како се смањује број слободних играча. Ланац се може сјећи, али увијек са најмање два члана у њему. Ово, нормално, убрзава процес хватања, али и повећава заједничку активност. Игра се завршава када нема више „слободних“ играча.		
*Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.		

НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења	
Игра тишине		
Узраст	14-18	
Минималан број играча	4	
Потребан материјал	Папир и оловка за све играче	
Опис:		
Циљ игре јесте, једноставно речено, да одржи апсолутну тишину колико год је то могуће. Додатни елемент је да сваки члан групе напише на папир име особе за коју мисли да ће прекинути тишину и да се потпише да касније не би долазило до забуне типа – ко је кога изабрао и због чега.		
Та дискусија се покреће чим се прекине тишина. Најбитније је да осигурате да нико неће прекидати и узнемиравати играче током игре.		
Дискусија се може покренути питањима: <i>Је ли вам било непријатно у току игре? О чему сте размишљали? Јесу ли вам мисли остале у просторији или сте размишљали о нечему сасвим десетом?</i>		
Најбоље је одредити максимално ограничење за ову <i>Игру тишине</i> . Најпримјеренији максимум вјероватно је 10-15 минута.		



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења 
Погоди замишљену ријеч	
Узраст	6-15 година
Потребан број играча	2
Потребан материјал	Папир, оловка
Опис:	
<p>Особа која креће прва са игрицом одабере тајну ријеч. Остали ће играчи морати погодити вашу ријеч по слову, па одаберите ријеч за коју мислите да ће бити тешко погодити. Тешке ријечи обично имају неубичајена слова, попут „з“ или „ј“ и само неколика самогласника.</p> <p>За дуже игре можете одабрати и изразе.</p> <p>Нацртајте празну линију за свако слово у ријечи. На примјер, ако ви започињете игрицу и одаберете нпр. ријеч „породица“, нацртаћете осам празнина, по једну за свако слово (_ _ _ _ _). Никоме не откривате тајну ријеч.</p> <p>Након што је одабрана ријеч и играч(и) зна(ју) колико је слова у тајној ријечи, постављају вам питања. На примјер, можете почети питајући: „Постоји ли у овој ријечи слово ‘а‘“.</p> <p>Започните с нагађањем уобичајених слова попут самогласника или „с“, „т“ и „н“.</p> <p>Испуните слово у празнинама ако играчи погађају исправно. Кад год играчи погоде слово које је у тајној ријечи, уписујете га у празно поље гдје се појављује. На примјер, ако је ријеч „породица“, а играчи понуде слово „о“, тада ћете испунити (_ о _ о _ _ _).</p> <p>Ако играчи погоде слово које се понавља, испуните оба слова.</p> <p>Заједно одредите број покушаја погађања слова, односно задате тајне ријечи. Побједник игрице је особа с највише погођених ријечи.</p>	

НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења 
Приче које повезују	
Узраст	11-15 година
Минималан број играча	5
Потребан материјал	Хемијска и мали комади папира (пост-ит папир за биљешке нпр.).
Опис:	
<p>Циљ ове игре јесте да се повежу мини-приче на занимљив начин. Свака особа треба најмање једанпут да учествује. Што је дуже ланац повезан, то је боље. Користите пост-ит забиљешке да пратите „везу“ између сваке приче.</p> <p>Први играч започиње дијелењем занимљиве усмене или искуства које је имао. (Нпр.: „Једном сам се случајно затворио изван куће, тако да сам провео цијели дан у парку.“) Сљедећа особа може испричати повезану причу која се заснива на било којој теми из приче прве особе - бити закључан, провести цијели дан радећи нешто, парк итд. (Нпр.: Особа 2 може рећи: „Ја волим да се играм са пријатељима у парку. Обично играмо фудбал.“) Затим особа 3 наставља причу из приче особе 2 (нпр.: „Ја волим фудбал и једном сам гледао национални тим у финалу!“), и тако се наставља. На крају игре, након што су сви учествовали, искористите забиљешке које сте написали да испричате поново цијели ланац прича као група.</p>	



НАЗИВ ИГРЕ: **Комплексност извођења** 

Открића тоалетног папира

Узраст	6-14 година
Минималан број играча	4
Потребан материјал	Једна ролна тоалетног папира

Опис:

Започните игрицу тако што ћете предати ролну тоалетног папира особи до себе и изговорити: „Замислимо да идемо камповати у планине на седмицу дана. Колико тоалетног папира ћемо понијети?” Предајту ролну кроз круг и посматрајте како сваки учесник има неколико (или пуно!) листова папира. Након што је свако узео одређену количину тоалетног папира, замолите их да изброје колико су листова папира узели. (Слободно се смијте!) Затим, објасните да за сваки лист папира који су узели, учесник треба да исприча неку занимљиву чињеницу о себи! Односно, сазнајте како дијете себе доживљава, откријте шта воли радити у слободно вријеме, научите нешто више о њиховим хобијима, радостима, страховима, сновима, надањима...

НАЗИВ ИГРЕ: **Комплексност извођења** 

План Бењамина Франклина - 13 врлина

Узраст	15-18 година
Минималан број играча	3
Потребан материјал	Једна ролна тоалетног папира

Опис:

Почните тако што ћете играчима наглас читати 13 врлина Бењамина Франклина (које су наведене испод). Након што завршите с причом, уведите групу у дискусију користећи наведена питања.

Тринаест врлина Бењамина Франклина:

Вјероватно сте чули за Бењамина Франклина: једног од утемељитеља Сједињених Америчких Држава, великог лидера и дипломату, потписника разних важних докумената укључујући Декларацију о независности и Амерички устав. Или га можда познајете као великог иноватора или научника који је пуштао змајеве за вријеме олуја и грмљавине или као писца или човјека који је управљао штампарском пресом.

Али, да ли сте знали да је 1726. године, када му је било 20 година, док је био на осамдесетодневном путовању океаном од Лондона до Филадельфије, Бењамин Франклин направио „план” за своје понашање у будућности. Дијелом је био мотивисан стихом из Библије, из Посланице Филипљанима 4:8: „На завршетку, драга браћо, још само ово: усмјерите своје мисли на оно што је истинито, честито и праведно, на оно што је чисто, хвале вриједно и крепосно”. Овај план који је записао у доби од 20 година био је опсежан, а он га је „прилично устрајно” слиједио цијелог свог живота! Када му је било 79 година, изјавио је да је још одлучнији придржавати га се до краја живота због среће коју му је до тада донио у животу.

План Бењамина Франклина састојао се од 13 врлина: умјерености, тишине, реда, одлучности, штедљивости, радиности, искрености, праведности, умјерености, чистоће, непорочности, смирености и понизности.



2. ИГРЕ

Умјереност

Немојте јести док вам не досади, нити пити до изнемоглости.

Ово је прилично једноставно. Једите док не престанете бити гладни, умјесто да се напуните, немојте јести само за забаву или због досаде. Ради се о саморегулацији онога што унесете у своје тијело и одлучивању о свјесном избору у који ћете уложити довољно само за добар живот.

Тишина

Не говори, него оно што може бити од користи другима или вама; избјегавајте троструки разговор. Ако немате ништа вриједно за додавање у разговор, немојте то чинити. Умјесто тога, само слушајте шта се говори – и заправо слушајте. Покушајте потражити смислене разговоре и избјегавајте бесмислено брбљање. То не значи да избјегавате упознавање с другим људима и разговор, већ да препознајете да такви разговори имају различиту сврху и да се фокусирасте на ту сврху. Нерадни разговори без икакве сврхе представљају проблем, као што се говори само како би се попунио простор у разговору.

Ред

Нека све ваше ствари имају своја мјеста; нека сваки дио вашег пословања има своје вријеме.

Организујте своје физичко власништво тако да увијек можете пронаћи оно што вам је потребно. Учините исто са својим временом, тако да увијек имате времена за ствари које су вам важне; ако је то борба, усвојите неки облик управљања временом или паметнији приступ нечијем посједу. Ако имате превише ствари, па вам је тешко све њих урадити, то је позив да започнете са смањивањем мање важних ствари.

Одлучност

Одлучите се извршити оно што бисте требали; извршите без одлагања оно што одлучите.

Ако одлучите нешто учинити, наставите с тим. Не обавезујте се за ствари које не можете слиједити или заправо не намјеравате слиједити даље. Реците „не” ако се од вас тражи да учините нешто што заправо не можете наставити. Ако кажете „да”, наставите с тим да.

Штедљивост

Не правите трошак, него чините добро другима или себи, тј. не губите ништа.

Можда моја омиљена врлина. Кад год потрошите долар или нешто искористите, припазите да то буде заиста сврсисходно. Желите добити максималну вриједност за доларе које имате када их одлучите потрошити. Ако их не желите потрошити, поставите их да раде за вас у неком аспекту вашег живота, било тако да отплаћујете дуг или изградите хитни фонд или штедите за велики циљ попут пензије.

Радиност

Не губите вријеме; будите увијек запослени у нечем корисном; прекините све непотребне радње.

Не трошите вријеме у празном ходу. Покушајте проводити своје вријеме радећи нешто продуктивно, а ако вам недостаје енергије или фокуса за обављање задатка, пронађите нешто друго што одговара вашем мјесту. Ако немате ништа при руци, потрошите то вријеме побољшавајући се. Ако сте превише уморни да бисте ишта радили, спавајте.

Искреност

Немојте користити зловну превару; мислите невино и праведно и, ако говорите, у складу с тим говорите.

Будите искрени у својим ријечима, али и љубазни у смислу утицаја који могу имати на друге. Не вријеђајте оним што говорите, већ покушајте уздигнути другу особу. Не лажите и не заваравате, али ни према својим ријечима не будите окрутни. Ако морате критиковати, пронађите начине да критикујете, а да при том нисте „брутално искрени”, што је неискрено у својој намјери.

Правда

Не наносите штету другима у своју корист. Покушајте пронаћи начине како би сви који су укључени у ваше интеракције пронашли истинску корист. Потражите рјешења како би сви побиједили. Ако сте пристали на аранжман, придржавајте се тог споразума или га преговарајте ако је сада неиздржив.



Умјереност

Избјегавајте крајности; поднесите замјерке озљедама онолико колико мислите да заслужују. Одабир екстремних позиција или дјеловање према другима на екстремне начине често завршава негативним посљедицама за вас без икакве стварне користи. Избјегавајте заузимати позиције или се понашати на начин који штети другима, осим ако намјерно не нанесете штету; у том случају будите опрезни у количини штете коју нанесете.

Чистоћа

Вјежбајте хигијену. Одржавајте одјећу чистом. Нека ваш дом буде чист. Нека ваш уред буде чист. Чувајте зубе. То није само због вашег властитог здравља, већ и због тога како се представљате свијету.

Смиреност

Не будите узнемирени у ситницама или у незгодама уобичајеним или неизбежним. Не узнемиравајте се због неочекиваних догађаја на које вас живот баца. Узнемиреност не помаже у рјешавању проблема. Ако препознате да ваше емоције набубре, свјесно их држите под контролом. Научите како препознати властите емоције изнутра и разумјети их без реаговања на њих или дјеловања на њих. Употријебите их као информације за доношење бољих одлука.

Непорочност

Не допустите да вам физичке страсти одвлаче пажњу или главни фокус у вашем животу. Не дозволите да вам нареде да издајете или наудите другима. Опет, ако се нађете у положају у којем су ствари неодрживе, потражите помоћ извана и немојте једноставно бацити врлину на страну.

Пониженост

Не говорите сами о томе колико сте добри; умјесто тога, будите сјајни и дајите обиље заслуга другима.

Он се сваке седмице посвећивао једној од ових врлиности, тако да је током 13 седмица успио примијенити у животу сваку од њих. А онда је поново кретао из почетка, те би након годину дана успио примијенити ове врлиности укупно четири пута.

Франклин је пратио своје напредовање у малој књизи која је имала 13 мапа. На врху сваке мапе била је једна од претходно поменутих врлина. Мапе су имале по једну колону за сваки дан у седмици и тринаест редова, сваки за по једну од 13 врлина. Сваке би вечери анализирао протекли дан и стављао знак поред сваке врлине за сваку грешку коју је направио у вези с том врлином током тог дана.

Природно, његов циљ био је да своје дане и седмице живи тако да не мора стављати никакве знакове на своју мапу. У почетку је схватио да је стављао више знакова на ове странице него што је могао и замислити, али је временом задовољно примјећивао да је тих знакова све мање. Након извјесног времена, прегледао је те низове само једном годишње, а онда само једном у неколико година, док коначно није потпуно напустио ту праксу. Али је са собом увијек носио књижицу као подсјетник да настави живјети те врлине – иако му мапа више није ни била потребна.

Тринаест врлина Бењамина Франклина јединствене су и очигледно су му служиле добро јер је он један од људи који су највише цијењени и највише постигли у историји Сједињених Држава.

Лични осврт и постављање циљева

Поставите играчима сљедећа питања:

- Да ли је мој живот добро испланиран?
- Постоји ли квалитетна равнотежа у мом животу?
- Завршим ли све што почнем?
- Јесам ли срећан/срећна, продуктиван/на, да ли имам контролу над својим животом?
- Шта мислите о плану Бењамина Франклина?
- Шта мислите зашто је његов план успио? Који су га елементи учинили проводивим?



2. ИГРЕ

- Шта мислите како је успио тако дуго да га се придржава?
- Шта мислите дјелује ли као користан или реалан план? Да ли бисте икада размислили о томе да урадите нешто слично?
- Да ви правите листу врлина које желите живјети – навика или пракси које желите његовати у вашем животу – шта бисте укључили у њу?

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења	
Фабрика лопти			
Узраст	12-16 година		
Минималан број играча	4		
Потребан материјал	Папир, оловка, лоптица		
Опис:			
<p>Замолите играче да устану и стану у круг. Направите лопту од згужваног папира или користите тениску лоптицу или неку другу лоптицу сличне величине. Намјестите мјерач времена да бисте измјерили вријеме трајања активности. Почните тако што ћете замолити играче да размисле о ријечи која описује како се данас осјећају. Затим изговорите име једног од учесника, баците му/ њој лопту и замолите ту особу да каже која је његова/њена ријеч. Након што тај играч каже како се данас осјећа, он/она треба да изговоре име другог играча, пошаљу лопту даље тој особи и онда та особа треба да изговори ријеч која описује како се она/он данас осјећа. Наставите игру све док свака особа не прими лопту и не каже како се осјећа. Након што задња особа то уради, провјерите мјерач времена и објавите колико је активност трајала. Послије тога замолите групу да лопту просљеђују брже.</p> <p>Направите табелу на листу папира са три колоне, као што видите испод. У првом реду напишите вријеме уписано за први круг.</p> <p>Охрабрите групу да поново покуша. Сада ћете записати вријеме трајања сваког круга, као и грешке до којих дође (нпр. испуштање лопте). Прије него што почнете, замолите групу да каже који је њен циљ. Ви треба да преформулишете њихову изјаву да би била конкретнија ако не укључује временско ограничење на сљедећи начин, на примјер: „Циљ је да прослиједимо лопту свакоме за мање од 2 минуте”. Након што група одлучи о конкретном циљу, поновите активност неколико пута.</p>			
Примјер табеле:			

Фабрика лопти		
Круг	Вријеме	Испадање лопте

**НАЗИВ ИГРЕ:**

Комплексност извођења

**Одглумите то**

Узраст	15-18 година
Минималан број играча	6
Потребан материјал	Припремљени сценарији

Опис:

Припрема: Напишите разне сценарије на папире величине пола листа. Могући сценарији укључују следеће –

- Док гледате Бинго, увиђате да имате добитну комбинацију.
- Управо вас је отпустио некомпетентан шеф.
- У посјети сте Бакингемској палати и треба да се упознате с краљицом.
- Управо сте се заљубили.
- Заборавили сте кључеве у ауто, не можете у ауто, а касните на сестрино вјенчање.
- Паук вам одвлачи ауто, а ви то гледате са десетог спрата, из своје канцеларије.
- Идете на први састанак са привлачном особом.
- Изненадио вас је велики, агресивни медвјед у шуми.
- Управо су вас запросили и дали вам заручнички прстен.

Активност: Подијелите учеснике у парове. Замолите сваки пар да насумице извуче из шешира или корпе један лист папира на којем је једна од горе набројаних прича. (Водите рачуна да има довољно сценарија за сваки пар, тј. да сваки пар има другачију причу). Дајте групама три минуте да припреме кратки скеч са мимиком да би одглумиле свака свој сценарио без кориштења ријечи. Парови треба да се измјењују у изражавању мимиком пред великом групом док остали покушавају погодити о чему се ради.

Напомена: Ово је игра која се може користити и као игра анимирања. Врло је слична игри пантомиме. Ова креативна активност омогућава учесницима да се опусте и да се почну ангажовати на теми комуникације на невербални начин.

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења

**Игра асоцијације ријечима**

Узраст	8-18
Минималан број играча	6
Потребан материјал	/

Опис:

Игра се одвија сједећи у кругу и прво треба да се увјежба ритам пљескања рукама пљесак-пљесак-пауза, прије него што се објасни да ће у паузама требати да гласно кажу ријеч која је повезана с оном коју је управо рекао њихов „сусјед“.



2. ИГРЕ

Тражи се добровољац да каже прву ријеч, а особа, рецимо, с десне стране треба да каже ријеч која се односи на ту. Тако да би круг могао да изгледа овако: пљесак-пљесак-кућа; пљесак-пљесак-башта; пљесак-пљесак-цријево за заливање; пљесак-пљесак-вода и тако даље.

Једном када се група упозна с игрицом, може се увести правило да испада свак ко не смисли слиједећу ријеч за вријеме два пљеска. Такође је могуће изазивати играче, поготово ако неко од њих мисли да се ријеч не односи на претходну. Треба их подстицати да одреагују ако тако мисле. Могу се додати и друга правила, као на примјер: не дозволити понављање исте ријечи у рунди или уопште.

Обично се игра неколико рунди основне игре прије него што се уведу друга правила и подстакне такмичарски дух. Пазите се неких ријечи којима сва дјеца не знају значење, тражите да је прво објасне па наставите играње.

Напомена: Ова игра може повезати групу да ради заједно, забавна је за играње, посебно с већим бројем чланова. Игра помаже да се подигне самопоуздање појединаца унутар групе.

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Додавање предмета

Узраст	Све узрасне доби
Минималан број играча	10
Потребан материјал	Картице са називима предмета

Опис:

Група сједи у кругу и просљеђује замишљене предмете једно другом, по кругу. Игру ће почети лидер или неко ко је одређен од стране лидера. Добре ствари за просљеђивање јесу: љепљива жвака, тешки камен, зец и сл. Побрините се да је особа која започиње игру способна да одглуми маштовито и охрабри сусједа да прихвати предмет на прикладан начин. Одрасли би ту могли помоћи охрабривањем коментара о глуми: Шта ли је то?, Мора да је нешто стварно љепљиво! или Не бих волио да ми то додаш у мраку! Сваки предмет треба да прође читав круг прије што неко други почне додавање новог предмета. Када се употребљава основна техника, предмет би требало да буде познат или лидеру или особи која почиње игру извлачењем картице и читањем наглас шта пише на њој (Тежак камен). Довољно је припремити 5-6 картица прије него што се пређе на друге варијације.

Варијације:

Прва варијација је дати задатак групи не само да додаје одређени предмет него да се претвара да је одређена особа док предаје тај предмет (полицајац, стара дама, социјални радник, и сл.). Може цијела група да игра исти лик (старе даме) или појединци извлаче своје посебне улоге са већ припремљених картица.

Друга варијација је да свака особа промијени предмет додавања. Неко прими комад „љепљиве жваке“ и обликује га у чајник прије него што га прослиједи. Опет, одрасли треба да охрабре групу да погађају шта је предмет и коментаришу како је то одглумљено, је ли могло боље и слично.

Напомена: Ово је једноставна и раздрагана игра мимике која се може употребљавати како би охрабрила маштовите одговоре на глумачке ситуације. Не захтијева пуно људи и може се користити за увођење у глумачке вјештине. Најбитније је учешће одраслих који могу пружити разне глумачке моделе које дјеца могу копирати и прихватити.



НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Повежите

Узраст	6-18
Минималан број играча	3
Потребан материјал	Картице са спремним асоцијацијама

Опис:

Употребљавајте разне ријечи као: дом, топлота, љубазност, мрква, зло, љупкост, новац, породица, бол, радост, дијете и слично. Направите довољно картица да сваки играч извлачи по 2-3 пута.

Сви треба да сједе удобно у кругу. Добровољац узима прву картицу и објашњено му је да треба да каже прву ријеч која му падне на памет када прочита ријеч с извучене картице. Онда остатак групе покушава да погоди која је ријеч била на картици. Ако неко извуче картицу на којој пише „човјек“, асоцира на примјер „бркови“. Онда други погађају „лице“, „коса“ или шта им већ падне на памет док неко не погоди „човјек“. Особа која погоди ријеч извлачи сљедећу картицу и асоцира, и тако редом кроз групу.

Може се десити да неко каже потпуно нејасну асоцијацију коју је више него тешко претпоставити. У том случају, лидер би требало да интервенише прије него што играчи постану превише нервозни, питајући да се извуче сљедећа картица, пошто чујете на шта се односила нејасна асоцијација. Уз охрабривање групе, игра може тећи прилично брзо и ствара се лијеп осјећај групног успјеха.

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Унакрсно испитивање

Узраст	6-18
Минималан број играча	12
Потребан материјал	/

Опис:


Игра се стојећи у кругу. Лидер објашњава да ова игра треба да се игра прилично брзо и да играчи треба да се добро концентришу. Добровољац почиње игру прозивајући некога наспрам себе док се креће преко круга да заузме његово мјесто. Прозвана особа иде према центру круга прозивајући неког наспрам себе, прије него што особа која је њега прозвала стигне на његово мјесто, и све тако редом.


Најзабавнији дио ове игрице јесте што се често заврши у збрци. Као лидер, можда ћете морати да започнете игрицу неколико пута док се не постигне добар ритам, који ће дозволити групи да игра с додатним минутима. Можете увести током игрице и правило да двоје (или троје) започињу игру истовремено.

Напомена: Игра најбоље функционише са више учесника.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
		
Просљеђивање особе		
Узраст	10-18	
Минималан број играча	10	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Ова игрица има сличности са неким глумачким вјежбама. Двоје играча сједну леђа уз леђа*, на примјер, да им се тијела додирују од почетка кичме до главе. Столице без наслона идеалне су или играчи могу сједити на поду.</p> <p>Ова је игра сама по себи јасна! Од играча, 1 се тражи да помјера дијелове тијела који су повезани с играчем 2 (рамена, главу). Играч 2 треба да „ослика“ те потезе. Често помаже да играчи држе очи затворене у току игрице. Дозволите неколико минута, а онда нека играчи замијене улоге, тј. нека играч 1 осликава потезе играча 2. <i>Леђа уз леђа</i> има доста потенцијала и несумњиво је подложна одређеним промјенама, на примјер уколико се игра у већим групама, да сви чланови изведу вјежбу истовремено.</p> <p>*Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
		
Да/Не		
Узраст	8-18	
Минималан број играча	4	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Тражи се добровољац који ће почети игрицу. Остатак играча поставља му питања на која он не треба да одговори ни са „да“ ни са „не“, већ само климањем и одмахивањем главом. Питања треба да се постављају што је брже могуће. Временско ограничење могло би бити 30 секунди за сваку рунду. Ако добровољац одговори било „да“ било „не“ на било које питање, аутоматски испада из игре и замјењује га други добровољац. Свако ко „издржи“ 30 секунди треба да добије огроман аплауз.</p> <p>Игра може бити пуно тежа ако се инсистира на томе да одговори на питања треба да буду лажи!</p> <p>Напомена: Погодна је за велике и мале групе свих узраста. Да/не треба се играти брзо ако желите да се правилно одигра, тако да лидер треба пажљиво објаснити правила и организовати пробну рунду.</p>		

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Погоди вођу**

Узраст	14-18
Минималан број играча	8
Потребан материјал	/

Опис:

Траже се два добровољца да започну игру (прво један, па касније други) – један треба да буде вођа, а други да погоди ко је вођа. Играч који погађа ко је вођа треба да изађе из просторије док група изабере вођу, чије ће покрете имитирати. Ти покрети могу бити: плескање рукама, ударање ногом о под, додиривање носа, чешкање врата, плесни покрети и сл. Вођа треба редовно мијењати покрете, а група одмах имитирати.

Прва „акција“ треба да почне прије него што се добровољац врати у просторију. Када се врати, треба да стане у круг, посматра ситуацију и из три пута погађа ко је вођа. Он може радити шта год жели, као нпр.:

- тапшати рукама
- замахивати ногом
- скакати
- пјевати
- тапшати главу
- плесати.

Ако погоди, вођа излази из игре и бира се нови. Ако су сва три покушаја безуспјешна, може се такође пратити та процедура, пошто се вођа сам открије.

Напомена: Ово је веома популарна игра погађања и погодна је за све узрасте, а најбоље се игра у већим групама.

Већина група брзо прихвати ову игру, под условом да вођа редовно мијења покрете. То играчу који погађа даје фер шансу да погоди и одржава добар темпо игре. Добро је подсјетити групу да не гледа директно у вођу све вријеме, јер би тако било невјероватно лако играчу у центру круга да погоди.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Отишао/ла сам у продавницу и...**

Узраст	Од 6 година
Минималан број играча	3
Потребан материјал	/

Опис:

Основна идеја игрице јесте да група састави дугу листу за куповину коју треба да запамте и сваки играч понавља листу када дође ред на њега и додаје још један производ.

Игру почиње добровољац са првим предметом са листе. На примјер: *Отишао сам у продавницу и купио мајицу*. Игрица се наставља у смјеру казаљке на сату и сваки слиједећи играч додаје по један предмет на листу. *Отишао сам у продавницу и купио мајицу и кравату. Отишао сам у продавницу и купио мајицу, кравату и лизало*. И тако редом сви учесници, више пута, уз договорен број кругова.

Играчи могу запамтити невјероватан број предмета послје неколико одиграних рунди. У том тренутку игрица се може почети изнова, а играчи које памћење изневјери испадају из игре.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења	
Замишљени зеко		
Узраст	Сви узрасти	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Играчи сједе у кругу. Замишљени зец (свако треба да замисли да држи малог зеца у рукама) додаје се у круг и сваки играч треба да пољуби зеца на мјесту гдје желе. Морају да кажу гдје ће га пољубити, нпр.: „Ја ћу пољубити зеца у образ“. Они не могу да пољубе зеца на мјесту гдје је већ пољубљен. Када је свако пољубио зеца, почиње други круг. Људи у кругу треба да пољубе* особу лијево од себе на истом мјесту гдје су пољубили зеца.</p> <p>Напомена: Игра Замишљени зеко осмишљена је за мање групе, тако да сваки члан има прилику да вјежба своје способности у пантомими. Просљеђивање замишљеног зеца од једног играча до другог јако је забавно. Што се даље игра наставља, све више ти треба креативности за проналажење мјеста за пољупце. Опрез: ову игрицу је потребно прилагодити уколико се игра изван породичног окружења (умјесто пољупца, може се прослиједити и загрљај).</p> <p>*Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:	Комплексност извођења	
Отишла сам у продавницу		
Узраст	Од 7 година	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Играчи стоје или сједе у кругу. Лидер започиње игру говорећи: „Ја се зovem X и отишао/ла сам у продавницу и купила јакну“ (или неки други предмет). Особа с његове/њене десне стране онда мора рећи: „Ово је X, она је купила јакну. Ја сам Y и ја сам купио/ла јабуку“ (или било који други предмет). Ово се наставља са сваким играчем који представља оне који су отишли у продавницу прије њих, и себе, док их посљедња особа мора представити све! Ово боље функционише када група није превелика. Ово се такође може играти без представљања имена, него само да буде игра ријечи.</p> <p>Напомена: У овој игри мораш се фокусирати на то шта остали играчи говоре. У исто вријеме можеш размишљати шта си ти купио себи.</p>		

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Посљедице**

Узраст	8-18
Минималан број играча	6
Потребан материјал	Папир и оловка за све играче

Опис:

Лидер треба сваком играчу дати папир и оловку. Играчи треба да запишу погодну ријеч и фразу за сваку ставку са сљедеће листе:

1. Придјев који „иде“ уз дјевојчицу.
2. Дјевојчицино име.
3. Придјев који „иде“ уз дјечака.
4. Дјечаково име.
5. Гдје су се срели?
6. Шта је она радила?
7. Шта је он радио?
8. Шта је она рекла?
9. Шта је он рекао?
10. Која је била посљедица?
11. Шта је околина рекла?

Игра тече овако: лидер чита ставке са листе, једну по једну, утврдивши да играчи имају довољно времена да размисле и напишу ријеч или фразу, затим пресавију папир да се не може видјети шта пише и додају га особи са десне стране прије читања сљедеће ставке, и тако редом.

Када се задатак изврши, папири се читају појединачно. При читању, играчи би требало да додају неку неопходну ријеч која би повезивала реченице тако да прича има смисла.

Напомена: Посљедице могу играти и велике и мале групе, а у њима уживају сви, независно од година. Игра Посљедице пријатно је искуство које несумњиво производи веома забавне приче.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Жива скулптура**

Узраст	14-18
Минималан број играча	8
Потребан материјал	/

Опис:

„Вајање“ се изводи насумице, резултирајући гримасама, хаосом и смијехом. Тражи се 7 добровољаца, од којих ће један бити „вајар“. Вајар ће стајати или сједити леђима окренут од групе, која ће стајати у кругу и држати се за руке*. Лидер треба да додијели бројеве од 1 до 6 играчима у кругу и тада вајар почиње са инструкцијама типа: Нека број 4 подигне ногу броја 1. Нека број 3 стави руку око врата броју 6. Број 2 нека прође између ногу броја 4. и сл. Руке морају остати повезане док је год то могуће. У једном тренутку (пожељно је да то буде прије него група заврши у гомили на поду), вајару се каже да се окрене и види своју креацију *Живе скулптуре*.

Неким вајарима биће потребна помоћ у смишљању прикладних инструкција и пожељно је да лидер понуди ту помоћ ако не дође спонтано из групе.

Напомена: *Посљедице* могу играти и велике и мале групе, а у њима уживају сви, независно од година. *Игрица Посљедице* пријатно је искуство које несумњиво производи веома забавне приче.

*Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
Повјерење		
Узраст	15-18	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	/	
Опис:		
<p>Лидер треба да објасни како ова игра повјерења функционише и да сви треба максимално да учествују да би ова игрица била успјешна. Лидер тражи од групе да стану у прилично тијесан круг с испруженим рукама, и једног добровољца да стане у центар круга.</p> <p>Важно је да добровољац држи руке уз тијело, састављена стопала и укочено тијело. Ово није једноставно, али је лакше послје једног или два покушаја и спознајом да ипак неће треснути о под! Сада би добровољац требало да се опусти и ужива у доживљају!</p> <p>Игрица почиње када се добровољац довољно опусти и изгуби равнотежу, онда га ухвате испружене руке* особе иза њега и њежно врате опет у центар круга.</p> <p>Када се развије повјерење између добровољца и групе, може бити дозвољено да добровољац пада дуже/ниже прије него га нечије руке ухвате и гурну у центар (или по кругу) мало енергичније.</p> <p>Ова игрица тражи од лидера да континуирано охрабрује повратну информацију између групе и добровољца питањима: Какав је осјећај? Је ли ти лакше сада када си сигуран да те неће испустити? Подршка и охрабрење лидера најбитнији су у представљању ове игрице на начин да и најстидљивији и најплашљивији буду спремни да пробају.</p> <p>*Уз поштовање епидемиолошких мјера и мјера превенције - ако је дозвољено.</p>		

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења
Игра атрибута		
Узраст	12-18	
Минималан број играча	6	
Потребан материјал	Картице с атрибутима	
Опис:		
<p>Ова игра се игра сједећи у кругу, и један добровољац треба да изађе док се не изабере атрибут. Лидер треба охрабрити групу да дају приједлоге, а треба и да има неколико припремљених. Може се употријебити и шпил већ припремљених картица, са насумичним извлачењем у свакој рунди.</p> <p>Добровољац има за задатак да погоди који је атрибут изабран. Посматрајући групу која глуми, покушава да донесе тај закључак. Групу треба подсетити да треба да се понаша у складу с атрибутом. Ако је атрибут „збуњено“, играчи би на питање: Колико је сати? могли одговорити правећи гримасу прикладну атрибуту: Не знам!</p> <p>Када је група спремна, добровољац треба да уђе у центар круга и појединачно испитује играче прије него што претпостави који је атрибут у питању. Као и у свим сличним игрицама, играче треба охрабривати да погађају прилично брзо, тако да се успостави добар темпо игре. Од другог добровољца се тражи да напусти просторију (и започне нову рунду) када први добровољац пресуши са питањима или успије да погоди атрибут.</p> <p>Приједлози атрибута: шаљиво, сретно, збуњено...</p>		

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Лебдење**

Узраст	15-18
Минималан број играча	6
Потребан материјал	/

Опис:

Ова игра повјерења има неколико варијација и једна је од многих игрица гдје се повјерење унутар групе илуструје на практичан начин. Погодна је за све осим млађег узраста и може се користити и са мањим бројем учесника.

Основна техника извођења игрице веома је једноставна и укључује 6-8 играча који једни другима нуде искуство „лебдења“. Пошто је лебдење могуће само за по једног играча наизмјенично, лидер би требало да нагласи потребу да се то учини на најпријатнији могући начин, дозвољавајући да се особа у потпуности опусти. Препоручује се смирена и тиха атмосфера.

Чим се прођу правила, игрица може почети. Особи која прва испробава лебдење, треба завезати очи и замолити је да легне на под и опусти се. Треба јој објаснити да ће је други подићи и носити по соби и да неће дозволити да падне. Циљ лидера и тима јесте да убиједи особу у то и да јој допусте да се потпуно опусти и ужива у искуству.

Лебдење почиње када се тим пореда у једнаком броју с обје стране добровољца, чучну и подигну га веома њежно са пода, провјеравајући да му је глава добро обезбијеђена а тијело испружено и право. Сада тим може „транспортovati“ особу на разне висине, чак и изнад глава, без икаквих потешкоћа.

У току игрице, лидер тражи повратну информацију од особе која лебди: Како се осјећаш? Шта мислиш колико си подигнут/а од земље?... Сценарио за сваку особу која лебди разликоваће се зависно од виђења лидера колико ће група добро руководити ситуацијом.

На примјер, плашљивој особи треба пуно подршке, док снажнију особу можете задиркивати да се сударио/ла са плафоном, а као плафон можете употријебити дрвену даску коју ће држати неколика играча изнад главе добровољца. А права је истина у томе да је добровољац подигнут тек неколико центриметара изнад земље.

НАЗИВ ИГРЕ:**Комплексност извођења****Напишимо причу**

Узраст	15-18 година
Минималан број играча	4
Потребан материјал	/

Опис:

Циљ је ове игре да се направи прича методом реченица-по-реченица, тако да сваку нову реченицу додаје други учесник. Игра захтијева од учесника да размишљају „на прву“ (без претходне припреме) и праве логичке везе између размишљања других и ствари које они сами желе рећи – слично начину на који ће морати прилагодити своје припремљене одговоре питањима која буду постављена на разговору за посао.



2. ИГРЕ

Припрема: Замолите учеснике да сједну на столице у кругу и објасните правила ове игре. Ваш циљ као групе јесте да направите причу, реченицу по реченицу, тако да увијек неко други дода нову реченицу. Реченице морају задовољавати сљедеће критерије:

- Свака реченица мора имати смисла и бити повезана са претходном.
- Свака реченица мора бити занимљива.
- Свака реченица мора бити граматички тачна.

На примјер, прогресија како слиједи:

- Учесник 1: Таман сам јутрос хтио/хтјела сјести за сто да доручкујем.
- Учесник 2: Изненада ми је пришао један пас.
- Учесник 3: Рекао/рекла сам псу: „Добро јутро!“
- Учесник 4: Пас се наклонио и питао ме шта желим доручковати.

Активност: Након што учеснике упознате са правилима игре, почните једном реченицом. Питајте особу с ваше десне стране да настави новом реченицом. Наставите тако док не пређете цијели круг. Можете причу завршити након одређеног броја кругова или када група буде сматрала да је прича завршена.

НАЗИВ ИГРЕ:		Комплексност извођења 
Ситуације		
Узраст	Од 7 година	
Минималан број играча	4	
Потребан материјал	Картице с исписаним ситуацијама	
Опис:		

„Ситуације“ се припреме унапријед и напишу на картице. 20 картица довољно је за малу групу.

Примјери „ситуација“ за размишљање:

- *Шта би урадио/ла да те наставник оптужи да си отуђио нешто из учионице? Ти то ниси урадио, али знаш ко јесте.*
- *Шта би урадио/ла да откријеш да ти друг/арица користи наркотике?*
- *Шта би урадио/ла да ти дође добар друг и каже да је починио озбиљан прекршај и жели од тебе да га сакријеш од полиције?*

Играчи треба да извлаче картицу редом по кругу. Сваки играч се појединачно изјашњава за своју ситуацију, а онда се тема расправља с осталим играчима. Лидер треба да охрабрује играче да излажу своје мишљење, наглашавајући да нема тачног и јединог одговора на појединачне ситуације. Ово је добра игрица за повећање самопоуздања и самоизражавања. *Ситуације* могу помоћи да се развију групне норме и стимулише повећана свјесност нарочито код „тешкоћа“ адолесцентског живота. Картице могу бити прилагођене да потегну питања која су битна за одређену групу или поједине чланове и ово често води у дубљу дискусију.

Напомена: Ово је неизмјерно корисна дискусивна техника, која охрабрује групу да коментарише одређене социјалне ситуације и како би се појединци изборили са њима. Игра се може бескрајно прилагођавати и може бити употријебљена и с адолесцентима и са дјецом. Може бити добар начин да се уведу „шкакљива“ питања и дилеме из породице (и у породичном окружењу). Погодна је само за мање групе.

**НАЗИВ ИГРЕ:****Комплексност извођења****Компјутер**

Узраст	16-18
Минималан број играча	8
Потребан материјал	Припремљене картице

Опис:

Лидер треба одвојити одређено вријеме припремајући „компјутерске картице“ за ову игру – и оне могу бити лако подешене да одговарају одређеним карактеристикама групе – играча и њиховим фазама развоја: уводне, развијене, напредне.

Слиједи примјери картица:

Уводне:

Особа са најчворнатијим кољенима.

Особа са најљепшим осмијехом.

Особа са којом бисте највише вољели да будете на пустом острву!

Развијене:

Особа коју би највише волио за пријатеља.

Особа која мисли да је фаца, а није.

Највеће гунђало.

Особа са којом се обично неправедно поступа.

Напредне:

Најискренија особа.

Особа која те инспирише позитивно.

Особа која увијек све погрешно схвата.

Тражи се добровољац да започне игру извлачењем картице. Картицу не чита наглас него је прослиједи особи којој мисли да најбоље одговара. Тако, ако добровољац (у напредној групи) извуче картицу на којој пише: Особа која ти је ишла на живце читаво вече, може је прослиједити, нпр. Анђели, јер се читаво вече препирао са њом. Анђела онда чита картицу наглас, враћа је у шпил и извлачи нову.

Играче треба стално охрабривати да прослиједи картицу најприкладнијој особи – и треба да добију повратну информацију од групе, да ли су направили прави избор. Некој дјечи биће потребна помоћ лидера да правилно изабереу.

Под условом да почнете с уводним картицама, дјеца ће се брзо навићи на Компјутер и биће спремни за дебату, и, на крају, прихватиће (мање или више) виђење других људи о њима. Штавише, ова игра одвијаће се у пријатној атмосфери и међусобном повјерењу.

Компјутер се стално може прилагођавати сазријевањем групе. Вриједно је провести неко вријеме припремајући картице и прилагођавати их интересима и особинама групе. Било би добро да одштампате картице ради лакшег читања. Треба дискретно помоћи свакоме ко има потешкоћа приликом читања. Лидери треба да обрате пажњу и на оне који у току игре још увијек нису примили картицу. Да ли то значи да није било одговарајуће картице за њих или их игноришу из неког другог разлога?

У уводној верзији Компјутера лидер ће се послужити разним „триковима“ како би се побринуо да сваки играч добије картицу, па чак и онај најнесташнији. Исти тај лидер у напредној групи желио би да зна због чега игноришу Данијела и због чега је Марија у неколико случајева била брутална.

Компјутер је подложен прилагођавањима – до те мјере да ће дјеца сама правити шпиле картица за своје забаве. У напредној групи игра се може играти тако што ће играчи задржати картице које су им упућене (умјесто да их врате у шпил). На крају игрице, сви прочитају које су им картице предали други играчи и лидер охрабрује дискусију и дебату.



2. ИГРЕ

Материјал произведен у просјечној Компјутер игрици неизмјеран је, али захтијева квалитет лидера и могућност да се препозна у употреби групна динамика, да се омогући младим људима да продуктивно искористе тај материјал.

Компјутер је могуће у неким напредним групама играти и без картица. Добровољац смисли прву Компјутер поруку, шапне је првом играчу до њега, који је наглас упућује најпогоднијој особи. Прималац поруке смисли нову поруку коју шапне сљедећем играчу и тако се игрица наставља све док сви у групи не приме бар по једну поруку.

Напомена: Ово је класична „друштвена“ игра за младе људе. Нуди емоционални подстицај и повратну информацију, помаже људима да искрено разговарају једни са другима, прихватљива је за разне узрасте, величину и зрелост групе. Невјероватно је забавна за играње.

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Страх у шеширу

Узраст	10-18
Минималан број играча	3
Потребан материјал	Папир и оловка за све играче

Опис:

Игрица као што је ова релативно је лак начин да се уведе идеја о подјели осјећања једних са другима, умјесто потискивања јаких емоционалних осјећања.

Лидер замоли учеснике да напишу на листић чега се дјеца све боје. Један листић за један примјер. Након што напишу неколико примјера, сви убаце листиће у шешир. Лидер вади листић по листић и сви заједно разговарају о разлозима таквог страха, да ли је он оправдан или не, те како се тај страх може превазићи. У игрици учествују сви чланови породице. Када заврше све везано за један листић и страх, прелазе на други.

Неки примјери страха: дјеца се боје мрака, змије, лоше оцјене, родитеља, критиковања...

Напомена: Ово је корисна игра за мале групе играча и лако се може прилагодити да покрије низ емоција, нпр. Љубав у шеширу или Љутња у шеширу итд.



НАЗИВ ИГРЕ: **Комплексност извођења**



Личне изјаве

Узраст 14-18

Минималан број играча 4

Потребан материјал /

Опис:

Личне изјаве сјајне су за обезбјеђивање повратне реакције и позитивног и негативног, за поједине чланове мале или велике групе.

Лидер замоли једног играча да напусти групу ван домета гласа. Онда остали чланови групе предлажу разне изјаве које се односе на особу која је изашла. Три најприкладније (или најдуховитије) запишу се или их неко запамти. Затим позову особу која је изашла да саслуша три изјаве о себи. Та особа тада покушава да погоди ко је дао коју изјаву. Када се ова рунда заврши, други играч излази и група се изјашњава о њему. Игрица траје док сви чланови групе не саслушају изјаве о себи.

Ако се ова игра игра на такмичарски начин, онда је побједник особа која има највише погођених одговора (по 3 погађања за аутора сваке изјаве).

Напомена: Став лидера веома је битан да би игрица функционисала на позитиван начин. Уобичајена је пракса да играчи смисле неколико позитивних изјава о сваком члану групе и једну негативну (али искрену).

НАЗИВ ИГРЕ: **Комплексност извођења**



„Марко каже“

Узраст Сви узрасти

Минималан број играча 3

Потребан материјал /

Опис:

Један од чланова групе игра улогу Марка, и он/она стоји окренут/а према групи. Марко објашњава правила: „Ја сам Марко, наредићу вам да радите разне покрете и ви морате имитирати моје покрете. Наводићу вас да радите разне ствари говорећи: „Марко каже уради нешто“, и то нешто је покрет као скакање горе-доље или махање руком. Ако урадите нешто када нисам рекао „Марко каже“ у почетку неке инструкције, онда испадате.

Марко наставља игру говорећи неколико команди и онда их демонстрира групи. Некада Марко започиње команду са „Марко каже“, а некада не.

Команде при игрању „Марко каже“ могу бити попут слиједећих:

Чучни доље.

Тапши рукама.

Скачи горе-доље.

Окрени се налијево или надесно.

Реци: „Марко, ти си најбољи!“



2. ИГРЕ

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Позивница за забаву

Узраст Од 7 година

Минималан број играча 6

Потребан материјал /

Опис:

Сви стоје или сједе у кругу. Лидер започиње игру говорећи: „Ја идем на журку и са собом носим мачку“. Сљедећа особа онда мора да осмисли неки предмет који ће носити на журку. Лидер ће им онда рећи да ли могу да дођу на журку или не. Прије него што игра започне, лидер би требало да одабере услов за долазак на журку (нпр. само ријечи које завршавају са А или само животиње). Али то не говори наглас.

Учесници који испуне услов, остају у игри и настављају да доносе са собом предмете, који испуњавају услов, све док сви не добију позивницу за журку.

Напомена: Током ове игре мораш бити опрезан јер сваки играч мора ријешити мистерију да би могао доћи на замишљену забаву.

НАЗИВ ИГРЕ:

Комплексност извођења



Двије главе, три ноге

Узраст 10-18

Минималан број играча 3

Потребан материјал /

Опис:

Учесници ходају по просторији (можете пустити неку музику) док вођа не каже неки задатак, као што је: „3 особе, 2 руке, 2 стомака“ (или било која друга комбинација). Учесници тада формирају групе људи као што је наређено и само наведени дијелови тијела смију додиривати под.

Напомена: Двије главе, три ноге мали је IQ тест за групу. Најбоље је кренути са лаганим задацима, па их полако компликовати. Задаци се могу прилагођавати броју учесника.



3. РАДИОНИЦЕ

У наставку налазе се 24 радионице за дјецу распоређене у четири узрасне категорије:

- ⇒ од 6 до 7 година,
- ⇒ од 8 до 10 година,
- ⇒ од 11 до 12 година и
- ⇒ од 13 до 14 година.

Вријеме за реализацију радионица прилагођено је узрасту дјеце, али је основно правило да је вријеме потребно за све активности флексибилно и може се прилагођавати величини породице, броју дјеце и раду у игри један на један. Радионице су примарно креиране за потребе рада Кутака за дјецу⁹ с циљем оснаживања дјеце у кризним ситуацијама, која су прошла или пролазе кроз трауматско искуство.

Радионице су прилагођене извођењу у породичном или породици сличном окружењу и одговору на потребу узроковану вирусом корона и/или другим ванредним ситуацијама.

Понуђене радионице доприносе јачању животних вјештина, вјештина рјешавања проблема, изградњи социјалних вјештина и развијању различитих интересовања код дјеце, али и јачем повезивању родитеља/старатеља током ванредне ситуације.

Заједничким извођењем радионица, родитељи чине да се дијете осјети вољеним, сигурним и заштићеним.

Шта је радионица¹⁰?

Само име радионица подсјећа на простор у којем се нешто ради, израђује. Рад претпоставља процес, сам чин настајања, а не само готов производ. У том смислу посматрамо и педагошку радионицу, као посебну методу рада код које нагласак стављамо на процес и начин рада.

Циљ сваке радионице јесте усмјеравање неком заједничком раду. Правило сваке радионице подразумијева лично и активно залагање сваког учесника, а начин рада пружа разноврсност комуникацијских образаца, осигурава атмосферу подршке, право на различитост и поштовање потреба, емоција и начина функционисања сваког учесника радионице.

У табели су приказани наслови радионица унутар сваке узрасне категорије:

УЗРАСТ	Радионице
6-7 година	<ol style="list-style-type: none"> 1. Моја породица 2. Толеранција на фрустрације 3. Сарадња и тражење помоћи 4. Хигијена – шта могу учинити за себе?/Здраве навике 5. Здрава исхрана 6. Васпитање за мир/Дјечија права 7. Шта учинити у случају да се изгубиш?
8-10 година	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пријатељство 2. Просоцијално понашање/Стереотипи 3. Емоције 4. Управљање временом 5. Међувршњачко насиље

⁹ Успостављање кутака за дјецу; Приручник за рад с дјецом у кризним ситуацијама; Лејла Кафеџић, Лариса Касумовић Кафеџић, Белма Жига, издавач World Vision BiH, Сарајево, јули, 2015.

¹⁰ Радионица – метод интерактивног учења и подучавања одраслих, Андрагошки гласник, стручни чланак, 2012.



3. РАДИОНИЦЕ

11-12 година	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реакције на значајне промјене 2. Како се охладити (љутња) 3. Моје мишљење о себи (самопоимање) 4. Како ефикасније учити – мапа ума 5. Реакције у случају земљотреса и пожара
13-14 година	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активно слушање 2. Мрежа социјалне подршке 3. Контрола тјескобе 4. Идентитети 5. Суочавање са стресом усмјерено на емоције и проблеме 6. Опуштање

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Хигијена, шта могу учинити за себе

Узраст	6-7
Трајање радионице	50'
Минималан број учесника	3
Циљ радионице	Усвајање позитивних хигијенских навика.
Потребан материјал	Папири А4 формата, оловке, гумице, љепило у стиклу, комадићи бијелог папира, фотографије слаткиша из новина

УВОДНА АКТИВНОСТ: ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

Трајање: 10'



Уводна дискусија: Знате ли како зовемо прање руку, прање косе, тијела, зуба? Хигијена. Зашто је хигијена важна? Јесте ли чули за изреку чистоћа је пола здравља? Шта значи ова изрека?

Ток активности: Родитељ/старатељ вјежба са дјецом правилно прање руку уз сапун и воду.

Упута за родитеља/старатеља: У раду са дјецом узраста 6 и 7 година, све активности треба да буду засноване на моту: КАЖИ – ПОКАЖИ – УРАДИ. Дјеци се прво даје упута, затим се показује одређена радња, а затим се охрабре да ту радњу ураде сами.

Напомена: Правилно прање руку изводи се на сљедећи начин: 1. прање длан о длан, 2. горња страна длана, 3. између прстију, 4. стражња страна прстију, 5. палчеви и 6. нокти. Погледај фотографију.

Након активности: Када перемо руке? Зашто је то важно? Шта нам се може десити ако једемо прљавим рукама? Уколико дјеци савјетујемо да



руке перу најмање 20 секунди, можда им можете предложити да вријеме мјере пјевајући омиљену пјесмицу.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: СЛАТКИШИ, ЧЕТКИЦА И ПЧЕЛИЦА ЗУЈАЛИЦА

Трајање: 30'

Упута лидеру: На А4 папиру нацртати велики зуб. Зубу се могу додати очи и уста, како би се активност учинила занимљивијом.

Ток активности: Сви учесници сједну око стола. Сви добију задатак: Једна особа, названа Слаткиши, има задатак да умрља нацртани зуб, чоколадом, соковима и бомбонама. Зуб се може умрљати тако што се припремљене сличице слаткиша залијепе љепилом у стику на зуб или се нацртају графитном оловком. Друга особа, названа Четкице, има задатак да очисти исти зуб тако што гумицом обрише цртеж слаткиша или одлијепи сличице. Трећа особа, названа Пчелица зујалица, има задатак да покварени зуб, са којег се нису скинуле сличице или није добро обрисана оловка, поправи тако што залијепи нове, бијеле комадиће папира на покварено мјесто на зубу.

Након активности: Како вам се свидјела активност? Зашто је важно да перемо зубе редовно? Зубе перемо четкицом и пастом за зубе после једења, обавезно ујутро и увече. Кад се зуб поквари, зубар га може поправити. У нашој игри то су радиле Пчелице зујалице. Ко је од вас био код зубара? Да ли зубар има сличну зујалицу?

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: СТАВИ ПРАВУ СТВАР НА ПРАВО МЈЕСТО

Трајање: 10'

Ток активности: Дјеци се прочита прича Тео и Лео.

Тео и Лео

Медвједићи Тео и Лео живе у дрвеној кућици, дубоко у шуми. Једног дана, медвједица мама излази из куће и каже: Дјечице, идем у шуму да скупљам крушке и мед. За то вријеме, ви поспремите кућу. Оставите све ствари на своје мјесто. Тео и Лео су провели сате играјући се и јурећи по кући. Кад су видјели да сунце залази, пожурили су поспремити кућу. У журби, све су ствари помијешали: прљаве тањире одијели су у каду, ципеле су ставили на полице са књигама а панталоне су сложили у фрижидер. Медвједица мама, кад је ушла у кућу, од изненађења само је узивкнела - АХ!

Након активности: Како бисте помогли Леу и Теу да оставе ствари на право мјесто? Гдје остављамо ципеле? Гдје нам стоје панталоне? Шта радимо са прљавим тањирима? Да ли ви имате свој задатак у чишћењу куће?

Коментар: Одржавање чистоће стана такође је важна активност. Ви можете помагати у поспремању куће на свој начин. Имате ли своје задатке? Шта радите? Чишћење обуће и одјеће дио је одржавања хигијене, али и поспремање својих играчака, такође.



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Моја породица	
Узраст	6-7
Трајање радионице	60'
Минималан број учесника	4
Циљ радионице	Развијање свијести о својој породици и улогама у њој. Разумијевање подршке коју пружа породица.
Потребан материјал	Папири А4 формата, бојице, фломастери

УВОДНА АКТИВНОСТ: ВРБА

Трајање: 15'

Ток активности: Родитељ каже: Оиграјмо једну њежну и врло угодну игру. Треба ми добровољац који ће стати у круг. Он/а ће бити врба. Знате ли шта је врба? То је дрво које има њежне гране и листиће и расте покрај воде. Будући да је тако њежна, врба се помиче и на најмањи дашак вјетра, на једну, па на другу страну. Остали ће бити шума која штити врбу од вјетра док не ојача. Сада ћемо сви испружити дланове пред себе и благо их ослонити на врбу. Врба ће пустити да је носи вјетар, односно њихаће се под ударима вјетра у намјери да падне. Ми ћемо спријечити пад и тако ћемо је њежно, најњежније љуљати.

Упута родитељу: Дијете које представља врбу треба стајати стабилно, али еластично на стопалима. То значи да не подиже ноге и да опусти тијело од ножних чланака нагоре. Најбоље је да зажмири. Треба пазити да остали могу издржати тежину тијела и да се не догоди да дијете које је врба, падне.

Након активности: Да ли вам се свидјело осјетити подршку? Како сте се осјећали у кругу? Како сте се осјећали пружајући подршку?

Коментар: Разговарати о потреби да се осјећамо заштићени. Како се осјећамо када знамо да ће нас наши најмилији заштитити? Коментарисати евентуалне падове. Нагласити улогу породице приликом одрастања.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ЦРТЕЖ ПОРОДИЦЕ

Трајање: 15'

Ток активности: Сада ћемо, свако за себе, на листу папира нацртати своју породицу. Означите на слици гдје сте ви (дјеца), а остале чланове именујте по сродству (мама, тата, брат...). Представите свој цртеж, покажите гдје се налазите на цртежу. Зашто баш ту? Објасните мјеста осталих чланова породице на цртежу.

Након активности: Да ли вам се свидјело представити своју породицу? Како сте се осјећали цртајући? Како се осјећате уз породицу? Како сте реаговали на цртеже породица других?

Коментар: Дискусију водити у правцу важности породице као заштитног механизма. Коментарисати представљене породичне улоге. Реаговати на стереотипне родне улоге ако се појаве у исказима.



ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ПЕПЕЉУГА НА РАЗНЕ НАЧИНЕ

Трајање: 30'

Ток активности: Родитељ каже: Сада ћу вам прочитати једну вама добро познату бајку, али испричану на мало другачији начин од уобичајеног. То ће бити прича о Пепељуги. До сада сте слушали ову бајку у верзији некога ко је на страни Пепељуге. Јесте ли се икада запитали како она звучи нпр. из положаја маћехе? Сада ћете то чути. Затим ћете чути шта на све каже маћехина старија кћи и Пепељугин отац.

Све ово послужиће нам да боље схватите данашњу радионицу у којој ћемо се покушати што боље уживјети у улогу неког другог и посматрати ствари не само из нашег угла него покушати видјети и како оне изгледају и из других положаја... Дакле, ево приче. Сада ме пажљиво слушајте.

Родитељ прочита.

Маћехина прича

Ова прича потпуно ме је оцрнила. Ја сам, заправо, једна добра жена. Кад сам дошла у ову кућу, Пепељугу сам прихватила као рођено дијете, али она је имала много лоших навика. Није се вољела купати, нити имати било шта чисто на себи. Једва бих је успјела повремено угурати у корито. Кад год бих јој обукла чисту хаљину, она би се уваљала у пепео. Имала је бујну машту и вољела је измишљати приче. Свима је причала да се лоше опходим према њој. А што се тиче оног легендарног бала... Наравно, сви знате да не постоје добре виле. Мој муж је за све три дјевојке купио красне бијеле балске хаљине, али је Пепељуга одмах своју бацила и дурећи се рекла: Ја ово нећу обући! Ми смо је наговарали, али она је остала упорна, па смо отишли без ње. Она се у међувремену предомислила и појавила се након што је бал већ почео. Не можете замислити како сам била сретна када сам је видјела. Била је чиста и дивно је изгледала. Помислила сам: Коначно ме је послушала. Принц је, као зачаран, пришао Пепељуги. Заплесали су, и, док су пролазили поред мене, чула сам како је пита: Млада дамо, јесте ли стигли посљедњи зато што сте жељели да вас примијетим? Пепељуга је застала, мрко га погледала, тупнула ципелицом у под, потрчала, ципела јој је пала, али је она, не окрећући се, одјурила с бала. Када сам послвије неколико дана чула да је принц неуспјешно тражи по краљевству, послала сам старију кћер да му јави радосну вијест, како изабраница његова срца живи баш у нашој кући. На њиховом вјенчању плакала сам од среће и мислила да би њена покојна мајка сада била срећна.

Прича старије сестре

Нећу пуно дуљити, али гледајући мене и моју млађу сестру, испада да се уопште не исплати бити добар и послушан. Можеш се, у најбољем случају, удати за неког чиновничкића на краљевском двору. Пепељуга је увијек тјерала своје и добијала оно што је хтјела. Ноћи и ноћи сам проплакала над таквом неправдом.

Очева прича

Кад је умрла моја прва жена, остао сам сам са кћери. Нисам ништа знао радити по кући, нити се бринути за дијете. Зато сам се одлучио што прије оженити да би се неко бринуо о кући, мени и дјетету. Тако сам и учинио. У те женске ствари, ја вам се не разумијем. Моје је било да зарађујем новац и да збринем све три кћери. Када дођем кући послвије напорног дана, желим се што прије спремити у кревет, тако да заправо и не знам шта се ту све догађало. Наравно, не могу крити колико сам се развеселио што је принц затражио руку моје кћери и ја сам јој дао очински благослов.

Након активности: Да ли вам се прича свиђа? Након што сте чули бајку на другачији начин, како вам она сада звучи?

Упута родитељу: Слушајте дјечије спонтане коментаре, али не улазите у опширнију расправу. Дискутујте о томе да свако у породици има своју тачку гледишта. Важно је да дјеца увиде да се исти догађаји могу доживљавати на различите начине.



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Васпитање за мир и дјечија права

Узраст 6-7

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 2

Циљ радионице Промовисати дјечија права и дотаћи се дискриминације, укључујући и полну дискриминацију. Оснажити дјецу да буду помагачи, а не само свједоци у ситуацијама када су њихова права или права друге дјеце угрожена.

Потребан материјал Папири, flip chart, музика (необавезно)

УВОДНА АКТИВНОСТ: ДЈЕЧАЦИ НЕ ПЛАЧУ, А ДЈЕВОЈЦИЦЕ СУ ПАМЕТНИЈЕ

Трајање: 25'

Ток активности: Родитељ пита дијете/дјецу да подијеле шта за њих значи ријеч дискриминација. Да ли су икад чули за њу? У каквом контексту? Након прикупљања различитих идеја, родитељ представља члан 2 Конвенције о дјечијим правима: Слобода од дискриминације.

Родитељ затим позива дјецу да устану и да погледају око себе. Тада објашњава да је просторија подијељена у четири зоне. Сваки зид представља једну од зона. Сваки зид означен је исписаним ознакама: Слажем се / Не слажем се / Не знам / Још размишљам. Када родитељ прочита неку изјаву (погледати доље), дијете/ца би требало/ла заузети мјесто у једној од зона, зависно да ли се слажу, не слажу, немају мишљење или им је потребно више времена да размисле о тој изјави. Након што дјеца заузму своје позиције, родитељ их охрабрује да дискутују како и зашто су одабрали те зоне. Овај процес се понавља за свих 10 изјава.

Примјери изјава:

1. Дјечаци не плачу.
2. Дјевојнице су паметније од дјечака.
3. Медвједићи су играчке само за дјевојнице.
4. Дјечаци не носе сукње.
5. Дјевојница не може бити шеф.
6. Само дјечаци могу играти фудбал.
7. Дјевојнице су слабе, а дјечаци су јаки.
8. Дјевојнице помажу својим мајкама. Дјечаци помажу својим очевима.
9. Када се деси нешто лоше, увијек прво оптуже дјечаке.
10. Дјечаци могу да кажу безобразне ријечи, али дјевојнице не могу.

Члан 2 Конвенције: Сва дјеца поседују сва ова права, без обзира ко су, гдје живе, којим језиком говоре, које су религије, шта мисле, како изгледају, ако су дјечак или дјевојница, ако имају инвалидност, ако су богати или сиромашни и без обзира ко су њихови родитељи или породице, или у шта њихови родитељи вјерују или раде. Ни према једном дјетету из било којег разлога не треба поступати неправедно.

Након активности: Родитељ пита дјецу које су сличности међу овим изјавама и да ли знају за још неке сличне изјаве. Да ли постоје различита правила и очекивања од дјечака и дјевојница код куће, у школи, међу пријатељима? Да ли ово има смисла? Зар није и ово дискриминација?



ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ОД СВЈЕДОКА ДО ПОМАГАЧА

Трајање: 35'

Ток активности: Родитељ подсјећа да су насиље и злостављање, не само физичко него и вербално и емоционално, кршења људских права. Родитељ позива дијете/дјецу да затворе очи на двије минуте и да размисле о различитим типовима насиља над дјецом која постоје (умирујућа музика може бити пуштена у позадини).

Родитељ поставља 4 различита питања. О сваком посебно дискутују.

1. Да ли сте видјели да је неко озлиједио дијете или га третирао лоше?
2. Да ли сте учествовали у озљеђивању дјетета или сте лоше третирали друго дијете?
3. Да ли сте видјели да је неко озлиједио дијете или га лоше третирао и нико му није помогао?
4. Да ли сте видјели да је неко помогао дјетету које је неко озлиједио или неправедно третирао?

Родитељ води дискусију, пазећи да се дјеца осјећају сигурно и слободно да подијеле своја искуства и идеје. Потом родитељ позива дјецу да у миру размишљају о претходној дискусији. Родитељ пита да се наведу неки примјери када је неко озлиједио или злостављао дјецу, без раздвајања оних примјера које су дјеца посматрала и оних у којима су дјеца учествовала. Наведене примјере родитељ записује у дио Повреда, на сличан flip chart као што слиједи у наставку. Онда родитељ пита за примјере за другу категорију: Шта је неко могао урадити у овој ситуацији да буде помагач, а не свједок? То су примјери који се записују у колону Шта можемо урадити да помогнемо?. Ове одговоре, такође, родитељ треба да запише на flip chart.

Flip chart:

ПОВРЕДА	ШТА МОЖЕМО УРАДИТИ ДА ПОМОГНЕМО?

Након активности: Родитељ чита листу предложених активности које би могле бити од помоћи и позива дијете да дискутују о томе како могу постати помагачи који ће штитити људска права, постављајући питања као што су: Које би од предложених активности било тешко урадити? Које би биле једноставније? Постоје ли неке активности на листи за које мислите да бисте могли урадити? Шта спречава људе да постану помагачи? Ако би било више помагача него свједока, да ли би било мање насиља над дјецом? Да ли су свједоци важни? Како свједоци могу помоћи?

Родитељ као закључак истиче да је било које злостављање или насиље над дјецом, укључујући и дјецу која врше насиље над другом дјецом – кршење људских права. Родитељ истиче да учење о дјечијим правима и људским правима такође укључује и учење о томе како подузети акције којима би се могла заштити права. Ми не можемо зауставити свако насиље и злостављање, али можемо покушати помоћи једни другима.



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Отпорност на фрустрације	
Узраст	6-7
Трајање радионице	60'
Минималан број учесника	3
Циљ радионице	Научити дјецу да не можемо промијенити оно што се десило, али можемо промијенити оно што мислимо и радимо и ситуацију која изазива фрустрацију. Научити стратегије за смиривање када смо љути и/или фрустрирани. Научити да емоције нису ни добре ни лоше саме по себи.
Потребан материјал	Папири А4 формата, оловке, фломастери, облачићи од папира, кругови од папира

УВОДНА АКТИВНОСТ: ИМЕНОВАЊЕ

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ даје увод: Сада ћемо чути причу о дјечаку који се нашао у проблему. Обратите пажњу на то како се он понашао због свог проблема.

Родитељ чита: Дамир је дјечак који се издвајао од остале дјеце у групи јер је цртао и читао боље него други. Сви су га у породици и школи хвалили. Једног дана Дамир се јако прехладио и није могао доћи у школу петнаест дана. То је било довољно да мало заостане за другом дјецом у школи. Због тога се осјећао толико лоше да више није желио да иде у школу и почео је да се свађа са учитељицом и пријатељима, те им је пркосно одговарао и више није пазио на часу. Када су му одрасли и пријатељи савјетовали да буде стрпљив, да ће све надокнадити за кратко вријеме, разљутио би се и више не би слушао никога. Ако би они наставили да му дају савјете, Дамир би се расплакао и наљутио.

Упута за родитеља: У првој активности ове радионице важно је да дјеца науче препознавати емоције, мисли и понашања код других како би препознато могли пренијети и на своје животне ситуације. Да би дјеца знала адекватно дјеловати у ситуацијама када су љута и фрустрирана, потребно их је научити одређеним техникама које треба активирати када осјете емоцију љутње и фрустрације. Дјецу учимо да, након што препознају емоцију љутње и фрустрације, прођу кроз три фазе. Прва је именовање узрока фрустрације (ситуација, мисли, емоције). Након што науче да именују узроке фрустрације, тражећи све могуће опције због чега су фрустрирани, у другој фази треба да регулишу своје понашање и физиолошке реакције кроз вјежбице дисања и имагинације (фаза смиривања). У трећој фази дијете мијења своје мисли везане за себе, друге и ситуацију, како би промијенило своје емоције (фаза реструктурирања). Дјецу учимо да сами управљају својим понашањем кроз управљање мислима, тијелом и емоцијама.

Након активности: Родитељ поставља питања: Шта мислите о ситуацији у којој се нашао Дамир? Како се Дамир осјећа – понаша – о чему размишља? Због чега (фаза именовања)? Шта бисте ви урадили у тој ситуацији? Замислите да сте ви Дамир! Осјећате се узнемирено! Дубоко удахните и издахните пет пута! Сада замислите како бисте се ви понашали у тој ситуацији, а на начин да се ситуација боље прихвати? Шта сте замислили (фаза смиривања)? Да ли Дамиру помаже или одмаже начин на који се понаша, мисли и осјећа? Које мисли треба да мијења и какве би требало да буду (фаза реструктурирања)?

Дјеци на крају објаснити да, када смо фрустрирани, прво треба себи казати како се осјећамо, (прихватимо фрустрацију/љутњу). Након тога удахнемо неколико пута дубоко и замишљамо наше реакције и реакције других на наше понашање. Одабиремо реакцију која ће и нама и другима донијети најпозитивније мисли, емоције и понашање.



ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ОБЛАЧИЋИ

Трајање: 25'

Ток активности: Дјеца узму по 5 папира формата А4. Родитељ: Покушајмо се присјетити неких ствари или ситуације у којој смо добили оно што нисмо хтјели или нисмо могли добити нешто што желимо. На сваком од папирића нацртајте по један облачић, а у облачићима нацртајте ствар или ситуацију коју сте добили, а нисте жељели, или сте жељели, а нисте добили.

Након тога слиједи представљање облачића.

Дискусија: Родитељ води разговор питањима: Како се осјећамо када се нађемо у ситуацији да добијемо нешто што не желимо или не добијемо оно што желимо? Шта радимо тада? Некада у оваквим ситуацијама родитељима приредимо и представу у виду физичких покрета! Шта је то што се ради? (Водити дискусију у правцу да дјеца могу гласно да се деру, могу да стишћу ручице, могу да легну на под и неће да се помјере). Да ли је неко од вас то радио недавно? Каква је ситуација била? Да ли то сматрате оправданим? Да ли постоје ситуације у животу када нам се нешто не свиђа, али ипак знамо да то морамо урадити? Какве су то ситуације?

Ток активности:

Родитељ: Сада ћу замолити да свако од вас узме својих 5 цртежа и подијели их у двије групе: ствари или ситуације које свако од нас треба да доживи, без обзира што нам се не свиђају, и на оне ствари које никако не би требало да нам се десе. Нека свако дијете представи цртеже из прве и друге групе.

Упута: Очекујемо да ствари или ситуације које нам се не свиђају, али се дешавају, буду: родитељи ме тјерају да једем, брат или сестра нешто ми не дају, касним негдје, нисам добио жељену похвалу и сл. Ствари или ситуације које никако не би смјеле да се десе јесу: насиље према дјечи или другима у околини, укључујући вријеђања, туче, повлачење за косу и сл.; присуство оружја у дјечијој средини, остављање дјеце самих у кући без надзора и сл.

Након активности: Шта би требало радити у једним, а шта у другим ситуацијама? Дискусију водити у смјеру закључка да се насиље треба пријавити особама које сматрамо сигурним, а да у ситуацијама када нисмо добили играчку и сл., покушамо то прихватити.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: МИСЛИ

Трајање: 15'

Ток активности: Присјетимо се сада ваших облачића! Одаберите један и замислите да вам се управо данас десила ситуација из облачића! Прођите сада кроз сва три корака која смо прије научили. ПРВО – реците сами себи како се осјећате и због чега, какве мисли имате о себи, другима и о свијету! ДРУГО – удахните дубоко и издахните! Замислите себе како реагујете, како реагује околина, замишљајте затворених очију док не пронађете ситуацију у којој су сви око вас задовољни (посебно је важно да сте ви задовољни)! ТРЕЋЕ – говорите сами себи да сте довољно снажни да уживате без обзира на ситуацију, да је важно како ћете организовати свој сљедећи дан. Размислите о томе што треба промијенити у свом понашању и активностима у току дана, сада када сте нешто изгубили, или добили нешто што нисте хтјели.

Након активности: Ко ће са нама подијелити своје мисли током ова три корака? Да ли би ово могли искористити и у стварној ситуацији када будете фрустрирани?

Коментар: Родитељ наглашава да је важно прихватити фрустрацију, именовати је, пронаћи узроке у својим мислима; након тога се смирити, осмислити нова рјешења, те промијенити мисли како би се осјећали задовољније.



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Тражење помоћи и сарадња	
Узраст	6-7
Трајање радионице	60'
Минималан број учесника	2
Циљ радионице	Препознавање ситуација у којима је потребно тражити помоћ. Научити да се кроз сарадњу са другима постижу бољи резултати.
Потребан материјал	Велики папир, папири А4 формата, бојице, оловке

УВОДНА АКТИВНОСТ: МАЈА НИЈЕ ТРАЖИЛА ПОМОЋ

Трајање: 15'

Ток активности: Родитељ прочита причу.

Маја није тражила помоћ

Маја је са родитељима отишла на излет у забавни парк. То је било Мајино омиљено мјесто. Чинило јој се да зна сваки путањ, тобоган, клупу или мјесто за игру у забавном парку. Тог дана срела је друга из разреда који је први пут дошао у парк. Маја је била одушевљена што пријатељу може показати све забавне ствари у парку. Због тога му је предложила да заједно прошетају до најљепшег мјеста, са великим тобоганом и пењалицама за дјецу. Тај дио парка мало је удаљен, иза шумарка са фонтаном. Маји се чинило да то није проблем и повела је пријатеља. Кренули су познатим стазама, јурећи се и пјевајући пјесмице. Маја није гледала куда иде. Кад је пријатељ упитао да ли су већ стигли, Маја није имала храбрости да призна да не зна гдје су. Иако је било и одраслих и дјеце око њих, Маји није падало на памет да пита како да дођу до великог тобогана. Заиста, неће се ваљда сада осрамотити, а тако се хвалила да познаје сва мјеста у парку! Вријеме је пролазило, а Маја и њен пријатељ постајали су све уморнији...

Након активности: Родитељ пита дијете/дјецу имају ли идеју како да Маја и пријатељ стигну до великог тобогана. Шта могу урадити? Да ли су могли потражити помоћ? Од кога је требало тражити помоћ? Родитељ даље води дискусију у смјеру закључка да је важно тражити помоћ када нам је потребна. Родитељ пита имају ли неке примјере када су потражили помоћ? Има ли примјера у њиховој породици када помажу једни другима?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: КАДА ПОТРАЖИТИ ПОМОЋ?

Трајање: 15'

Ток активности: Родитељ замоли учеснике да размисле о ситуацијама када су тражили помоћ одраслих особа. Након тога, сваки од учесника презентује како је тражио помоћ. Родитељ сумира ситуације и пита како су се снашли и од кога су потражили помоћ; пита у којој су ситуацији били Маја и њен пријатељ. У којој још ситуацији треба потражити помоћ? Да ли је то када нешто не знамо да урадимо?

Након активности: Родитељ понови све ситуације које су учесници навели када је потребно да тражимо помоћ од одраслих. Не заборавити ситуације као што су:

- када се изгубимо,
- када нас грубо и много задиркују,
- када нисмо схватили задатак у школи,
- када смо нешто случајно покварили/разбили.



Родитељ пита учеснике од кога се све може тражити помоћ. (Од нас (родитеља), учитеља, школског педагога, полицајца на улици).

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:**Здрава исхрана**

Узраст 6-7

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 2

Циљ радионице Едукација дјете о важности правилне исхране у предшколском и школском периоду.

Потребан материјал Свјеже намирнице (орашасти плодови и воће), велика здјела и велика кашика, тањирчићи, пластичне виљушке и ножеви

УВОДНА АКТИВНОСТ: НЕКА ПРИЧА КО ШТА ХОЋЕ

Трајање: 20 мин

Уводна дискусија: Родитељ пита учеснике да ли знају шта је то здрава храна? Које су намирнице здраве? Колико често једу воће, поврће? Да ли једу јаја и млијеко? Колико често пију воду?

Ток активности: Родитељ каже да ће прочитати једну занимљиву пјесмицу о воћу. Када прочита пјесмицу, посљедњи стих – Нека прича шта ко хоће, најбоље је бити воће, родитељ може поновити и рећи: Нека прича шта ко хоће, најбоље је јести воће, па замолити све учеснике да га опет понове сви заједно.

Воће

Нека прича шта ко хоће,
најбоље је бити воће.
Чим је вријеме да се цвате,
већ бацају поглед на те.
Док си зелен, благо мени,
прођеш као сви зелени.
Кад зарудиш, кад се зрије,
сви те желе – ко ће прије.
Ако нисте склони квару,
чувају вас на ормару.
Чувају вас у витрини
и природној величини.
Ти миришеш, шириш наду,
избјег'о си мармеладу.
Док си био, баш си био,
задатак си испунио.
Нека прича шта ко хоће,
најбоље је бити воће.

Након активности: Како вам се свидјела пјесмица? Шта вам се посебно свиђа? Које вам је омиљено воће? Да ли је боље правити сокове од воћа или пити индустријске сокове?



3. РАДИОНИЦЕ

Родитељ тада сумира закључке о правилној, здравој исхрани. Као опште правило, може се за свако школско дијете савјетовати да узима сљедећу храну:

- млијеко, пола литра сваког дана;
- јаје, једно или два дневно (зависно од тога да ли и колико узима меса или рибе);
- месо или риба, по могућности;
- поврће, сваког дана (сезонско, разноврсно, кухано и сирово у салати);
- свјеже воће или сокови од свјежег воћа, сваког дана (повремено и печено или кухано воће);
- хљеб, тијесто, кромпир, каша од брашна, гриза, пахуљица, риже, сваког дана (не све, него понеки од набројаних прехранбених производа);
- довољне количине воде или течност (избежавати додавање шећера).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ВОЋНА САЛАТА

Трајање: 30 мин

Ток активности: Дијете, заједно са родитељима, припрема воћну салату. Опрано воће огуле и сјецкају у посуде. Исјецкају или изломе орахе као здрави додатак воћној салати. Затим се воће састави у велику здјелу и промијеша.

Након активности: Како вам се свидјела ова активност?

Коментар: Умјесто воћне салате, дјеца могу припремати здраве сендвиче од црног хљеба, намаза од сира и сезонског поврћа.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: КОНЗУМАЦИЈА ПРИПРЕМЉЕНИХ ОБРОКА

Трајање: 10'

Ток активности: Родитељ понуди учеснике да конзумирају припремљене оброке.

Након активности: Каквог су укуса здрави оброци? Које посљедице можемо имати ако умјесто здравих оброка једемо нездраве оброке?

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Шта учинити у случају да се изгубиш?

Узраст 6-7

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 2

Циљ радионице Научити адекватне поступке тражења помоћи у случају да се дијете изгуби (одвоји од одрасле особе).

Потребан материјал Картони величине визиткартица, бојице, оловке, фломастери

ИЗГУБИО САМ СЕ, ПОМОЗИ МИ

Трајање: 25'

Ток активности: Учесницима се прочита прво једна, а затим друга прича.

Дино у супермаркету

Дино је био са мамом у великом супермаркету. Мама није држала Дину за руку, јер је довољно велики и обоје знају да треба да ходају једно поред другог. На крају крајева, и договорили су се да иду заједно у куповину. Мама је гурала колица са храном, бирала млијеко, јогурт, хљеб. Дино јој је



помагао. Кад су дошли на крај супермаркета, Дино је угледао сто препун чоколадних јаја у шареним папирима. Замолио је маму да застану и погледају. Затим је изабрао једно јаје за себе. Наставили су куповину. Дино се одједном досјетио да би било добро да замијени јаје. Окренуо се и вратио до стола. Бирао је пажљиво. Кад је изабрао најљепше, окренуо се и погледом потражио маму. Није је било. Покушао је да се сјети гдје ју је оставио, али није могао да нађе пут. Јако се уплашио! Очи су му се напуниле сузама и почео је звати: Мама! Гдје си?! Помислио је да је више никад неће наћи. Мама је примијетила да нема Дине, почела га је тражити, али су били далеко једно од другог, нису се могли чути. Нису се могли ни видјети од полица у супермаркету. Дино је у близини угледао жену са дјететом. Пришао јој је и кроз плач рекао: Не могу да нађем маму. Изгубио сам се. Љубазна тета питала га је како се зове и како се зове његова мама. Затим га је повела до пулта за информације и тамо су на разгласу позвали Динину маму да дође. Мама је дотрчала и јако загрлила Дину. Дино ју је упитао: Мама, зашто ниси дошла до стола са јајима? Мама је одговорила: Дино, нисам знала гдје си, ниси ми рекао!.

Након активности: *Шта се догодило Дини? Шта мислите зашто? Је ли у нечему погријешо? Да ли је Дино имао и добрих поступака? Којих? Како му је то помогло?*

Жана на плажи

Жана је цијели дан била са родитељима на плажи. Играла се каменчићима и плувала у плићаку. Како је вријеме пролазило, бивала је све уморнија. Није примијетила да се помјерила у води, даље од простирки својих родитеља. Иашла је из воде и у великој гужви на плажи није могла пронаћи позната лица. Сјела је на камење и почела плакати. За то вријеме, родитељи су је свуда тражили. Затим се сјетила да, ако устане и стане на велики камен, можда их може пронаћи. У једном тренутку, мама и тата угледали су је како стоји на камену.

Након активности: *Како се Жана осјећала? Како се понашала? Да ли мислите да је требало нешто друго да подузме? Да ли је добро што је чекала? Да је отишла, да ли би то направило нове проблеме?*

Родитељ сумира које су добре кораке подузели Дино и Жана. Дино је остао на мјесту и почео викати. Затим се обратио особи коју је сматрао сигурном, мајци са дјететом. Жана је одлучила да устане, да буде видљива да је други могу видјети. Да је одлутала, родитељи би је теже пронашли.

Кад одлазимо на нова мјеста која су велика или има много људи, то може бити забавно, али се можемо изгубити и веома узрујати ако не знамо шта да радимо. Зато је најбоље учити од Дине и Жане. Које се још можемо обратити? Полицајцу, родитељима са дјецом, особама у униформама, особама које раде у продавницама или зоолошком врту. **Треба тражити помоћ, али се не удаљавати много од мјеста гдје си задњи пут био/била са родитељима/старатељима.**

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: МОЈА ВИЗИТКАРТА

Трајање: 35'

Ток активности: Родитељ каже дјетету/дјецу да одрасли имају визиткарте с именом и телефоном, коју носе са собом и дијеле другим људима како би касније могли разговарати телефоном. Затим каже да ће данас заједно направити своје визиткарте како би лакше запамтили адресу и телефон у случају да се изгубе. Те картице могу носити са собом када иду на нова мјеста. Родитељ подијели сваком дјетету његову картицу са именом и презименом, бројем телефона и адресом становања. Уколико знају писати, дјеца напишу своје име и остале податке са друге стране картице.

Након активности: Након уписивања, родитељ каже да ће сада свако неколико пута поновити ове важне податке: име, телефон и адресу. Циљ је да дјеца науче пуна имена родитеља/старатеља и број телефона како би, у случају да се изгубе, могла дати тачне информације и да се с одраслима може брзо контактирати.



3. РАДИОНИЦЕ

Коментар: Родитељ каже дјеци да би требало да имају план сигурности сваки пут кад одлазе на ново мјесто. Већ имају први корак плана, а то је картица са бројем телефона родитеља/старатеља. Шта би још могли испланирати заједно? Дјеца ће понудити идеје, а родитељ се придржава заједничког договора око креирања плана сигурности приликом првог наредног изласка из куће (одласка у макрет или на излет).

Родитељ, на крају, понови да у случају да се изгубиш, најбољи план сигурности јесте: - Остани на мјесту! - Вичи да те други људи чују! - Приђи особи са дјецом и кажи да си се изгубио! - Кажи своје име, име родитеља са којим си био и број телефона!

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Пријатељство	
Узраст	8-10
Трајање радионице	65'
Минималан број учесника	4
Циљ радионице	Развијање свијести о себи и препознавању својих потреба. Разумијевање и уважавање других.
Потребан материјал	Папири А4 формата, бојице, фломастери

УВОДНА АКТИВНОСТ: НАДИМАК

Трајање 15'

Ток активности: Родитељ пита: Знате ли како сте добили своје име, да ли га волиш или не, и зашто. Ако имате надимак, реците како сте га добили, да ли га волите или не, и зашто? Да ли бисте вољели да се зове другачије и како?

Коментар: Дискусију водити у смјеру закључка да су име и надимак дио нас, говоре о нама. Уколико се појаве, разговарати о негативним надимцима и њиховом лошем учинку на личност, али и на пријатељство.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ОСОБИНЕ КОЈЕ ЦИЈЕНИМ КОД СЕБЕ

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ подијели фломастере и папире формата А4. Каже дјеци да се смјесте удобно, да се опусте како им годи, каже им да затворе очи и покушају препознати како се тренутно осјећају.

Препустите се том доживљају неколико минута.

Након 2-3 минута родитељ наставља с инструкцијом. Сада покушајте то како се осјећате приказати цртежом. Не постоје унапријед прописана правила како тај цртеж треба изгледати. Направите то онако како вам се у првом моменту спонтано наметне. Цртеж може представљати неку одређену ситуацију или нешто сасвим друго. Исто тако, можете користити онолико боја колико желите. Важно је само да цртеж осликава ваше осјећаје.

Након 5-10 минута, зависно од тога колико времена дјеца треба за цртање, родитељ наставља: *Сада ћете поред цртежа или на полеђини написати пет особина које цијените код себе.*



Дјеци је, по правилу, тешко написати шта код себе цијене, па траже да се смањи број особина или да, умјесто онога што цијене, напишу оно што не цијене. Родитељ не смије одустати од свог захтјева и треба их храбрити да то могу извести. Кад испишу особине, родитељ ће затражити да међусобно размијене цртеже.

Свако од вас испред себе има цртеж свог партнера. Погледајте га и прочитајте особине које су написане. Поред ових пет особина које је написао ваш партнер и које он цијени код себе, додаћете три нове особине. То могу бити особине које сте учили код вашег партнера, а које вам се код њега свиђају, или вам као инспирација може послужити партнеров цртеж. Када сви допуне листе новим особинама, родитељ им каже: *И даље свако од вас испред себе има цртеж свог партнера, али сада са осам особина. Најприје ће се један партнер обратити другом тако што ће му прочитати једну по једну особину, започињући сваку реченицу са: Ти си..., па онда додати особину, нпр.: Ти си, Денисе, весео. Када један прочита цијелу листу, онда то исто направи и други обраћајући се оном првом.*

Након активности: *Да ли вам се свидјела игра? Како сте се осјећали у првој улози? Како у другој? Да ли сматрате да вас је партнер добро описао? Како вам је било описати партнера? Колико вам је важно како вас други виде?*

Коментар: Дискусију водити у смјеру закључка да је важно разумјети себе, имати свијест о себи; супротставити слику о себи коју имамо с оном коју добијамо од других. Потенцирати како перципирамо друге, препознавањем њихових особина.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ИНТЕРВЈУ

Трајање: 15'

Ток активности: Напишите на папир три ствари које волите и три ствари које не волите. Затим слободно шетајући просторијом потражите ону особу која воли, односно не воли исте ствари као и ви, или с којом имате највећи број заједничких елемената (нпр. двије исте ствари које волите и двије исте ствари које не волите; укупно четири заједничка елемента).

Након активности: *Како сте се осјећали током активности? Је ли вам било тешко да замислите да је неко сличан вама? Шта вам се посебно свидјело? Да ли вјерујете да сличност има везе са пријатељством? На који начин?*

Коментар: Завршити активност закључком о важности самоспознаје и препознавања особина других као предуслова за пријатељство.

Додатна активност

Трајање: 15'

Игра за опуштање:

ДА-НЕ Учесници се подијеле на ДА и НЕ. ДА и НЕ сједну леђима упрти једни у друге, рукама закаченим помоћу лактова, усправних леђа, тако да ученици затварају круг са два слоја: унутрашњи и вањски. ДА су они у вањском слоју, а НЕ они у унутрашњем, ногама окренути средишту круга. Сви Даовци покушавају гурањем заузети простор ближе центру круга, а Неовци им пружају отпор. При том парови не смију одвајати ни леђа ни руке, не смију ништа ни говорити осим ДА (Даовци) и НЕ (Неовци).



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Просоцијално понашање, стереотипи	
Узраст	8-10
Трајање радионице	90'
Минималан број учесника	8
Циљ радионице	Развијање и прихватање одговорности за властито понашање. Препознавање просоцијалних облика понашања и уважавање других и њихових емоција. Препознавање родних стереотипа.
Потребан материјал	Flip chart, селотејп, папири, оловке

Ток рада: УВОДНА АКТИВНОСТ: ЧУДЕСНИ ДАР

Трајање: 15'

Учесници стоје у кругу. **Родитељ каже:** Сада ћемо играти једну игру у којој ће свако од вас моћи даровати ономе до себе нешто што зажели. Услов је само да не каже шта је дар, него да га покуша представити пантомимом. Ако желите, дар можете и запаковати. Онај ко прими дар, захвалиће и затим дар предати сљедећем до себе. Дарови се не смију понављати. Родитељ остави учесницима неколико минута да замисле дар, а када заврши круг с давањем дарова, у сљедећем кругу сваки судионик покушава погодити шта је добио.

Након активности: *Да ли вам се свидјело даривати? Како сте се осјећали док сте давали дарове? Како сте се осјећали када сте добили дар? Шта вам је било најбоље у овој активности?*

Коментар: Разговарати о емоцијама које осјећамо када некоме нешто дарујемо. Дискутовати о просоцијалном понашању. Нагласак на емоцијама које осјећамо кад нам неко нешто дарује.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ЗАРОБЉЕН У СТЕРЕОТИПИМА

Трајање: 35'

Ток активности: Родитељ дијели учеснике у двије полно мјешовите групе. Обје групе сједе испред flip chart-а, који је подијељен у двије колоне – једна колона насловљена је као Дјевојчице, а друга је насловљена као Дјечаци. Родитељ објашњава да је задатак групе 1 да размишља о што више ствари које само дјевојчице треба да раде или буду, док је задатак групе 2 да размишља о што више ствари које само дјечаци треба да раде или буду. Родитељ модерира дискусију у обје групе. Једном када групе заврше своју дискусију, родитељ их позива да подијеле своје идеје тако што ће их написати на flip chart, у неку од двију колона. Једном када сви родни стереотипи буду записани, родитељ позива два волонтера – једног дјечака и једну дјевојчицу.

Родитељ пажљиво ставља љепљиву траку/селотејп на њих – с тим да селотејп представља стереотипе (нпр. ако учесници кажу да дјевојчице не би требало да говоре док им се неко не обрати, родитељ ставља комад љепљиве траке преко усана дјевојчице-волонтера; ако учесници кажу да само дјечаци треба да се баве спортом као што је фудбал, родитељ ставља комад љепљиве траке око његових ногу).

Овај процес се понавља за све стереотипе који су наведени. Идеја је да љепљива трака треба да ограничи слободу кретања волонтера, као што стереотипи могу гушити дјецу у њиховим свакодневним животима.



Након активности: Док се још ставља љепљива трака на волонтере, родитељ позива и волонтере и остатак групе (уколико је више учесника) да дискутују шта се дешава када се дјечак или дјевојчица не слажу с овим идејама и желе да буду или да се понашају другачије. Да ли су икад били у таквој ситуацији? Како су се осјећали? Шта су урадили? Да ли су промијенили мишљење од почетка ове вјежбе? Ако је један учесник промијенио своје мишљење, могу да скину одговарајућу траку са волонтера.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ЕМПАТИЈА

Трајање: 40'

Ток активности: Учесници се подијеле у парове. Сваком пару се да листа с одређеним ситуацијама (Листа 1). Учесници се замоле да наведу како се особа која се нашла у наведеној ситуацији осјећала. Затим, сваки пар има задатак да смисли шта би рекли тој особи, у тој одређеној ситуацији. Парови затим презентују све што су мислили да кажу у наведеној ситуацији.

Листа 1.

1. М је обилазио свог друга док је био болестан и носио му домаћу задаћу.
2. Љ је помогла старици да пређе преко улице.
3. С је кажњен због ударања друге дјеце.
4. Д је на туђи ДВД случајно преснимиио нешто друго.
5. Б организује забаву и нико из разреда није дошао.
6. Иако је пуно тренирао, Г није побиједио на такмичењу из атлетике.
7. В је случајно свом другу рекао погрешно вријеме родитељског састанка, па је његова мама стигла тек на крај састанка.
8. Х је одбранио пријатеља од напада хулигана, али је и сам добио батине.
9. Н је ученик генерације.
10. Р је испричао, случајно, тајну коју је само он знао.
11. А стално гледа Т на одмору и послјије школе. И стално се смјешка.
12. Д не подноси друга, јер је бољи у спорту од њега.

Након активности: *Како бисте се ви у тој ситуацији осјећали, шта бисте мислили? Како бисте се понашали, шта бисте рекли? Шта мислите зашто је то та особа урадила, како се она осјећала, шта је мислила?*



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Управљање временом	
Узраст	8-10
Трајање радионице	50'
Минималан број учесника	4
Циљ радионице	Развијање свијести о важности управљања временом. Боља организација времена.
Потребан материјал	Папири, оловке, бојице, радни материјали (табела), дневни распоред на flip chart, на зиду

АКТИВНОСТ: МОЈ ДАН

Трајање: 30'

Ток активности: Родитељ даје упуту да дијете на папиру нацрта план активности за један дан (слично Табели 1, битно је да има 12 поља). Родитељ даје упуту да испуне ова поља тако што ће у њих нацртати како проводе вријеме током једног дана (дјеца могу цртати себе, симболе и сл.). Родитељ не наводи примјере активности и пушта дјецу да сама креирају садржај.

Од 5 до 7 сати	Од 7 до 9 сати	Од 9 до 11 сати	Од 11 до 13 сати
Од 13 до 15 сати	Од 15 до 17 сати	Од 17 до 19 сати	Од 19 до 21 сат
Од 21 до 23 сата	Од 23 до 11 сати	Од 1 до 3 сата	Од 3 до 5 сати

Табела бр. 1

Након активности: Родитељ позива дјецу да презентују своје активности. Док дјеца презентују своје цртеже, родитељ на папиру (схема дневног плана), који је закачен на зид записује све активности које дјеца обављају током дана, и вријеме које за те активности дјеца издвајају. Активности које се понављају у одређеном времену записује само једном, али додаје цртице које означавају учесталост и додаје нове активности које се појаве. Након што су записане све активности, родитељ чита све активности које су дјеца навела и наводи најучесталије активности које дјеца проводе.

Затим се обраћа свима, постављајући сљедећа питања: *Како вам се допада овај дневни план? Да ли сада, када погледате ове активности које сте навели, мислите да постоји нешто што бисте жељели додати/избацити у/из свог дневног распореда? Да ли бисте додали неки нови хоби? Да ли мислите да на неку активност одвајате превише/премало времена? Која је то активност? Да ли некада имате осјећај да не стижете све обавезе завршити на вријеме? Шта мислите зашто се то догађа? Да ли смо нешто заборавили? Да ли мислите да би нам дневни план помогао да добро или боље организујемо своје вријеме, односно да имамо довољно времена за све ове активности током једне седмице? Да ли ви можете осмислити свој дневни план? Да ли би вам то помогло да боље искористите своје вријеме? Како можемо направити свој дневни план? Гдје да га ставимо како би нам увијек био видљив?*

Коментар: Родитељ заједно с дјецом одговара на питања и усмјерава их на организацију времена која би им омогућила да боље одговоре на школске обавезе, обавезе у кући, да имају више слободног времена за дружење с пријатељима, хобије, за интернет, за кино, спорт, дружење са родитељима и сл.



ЗАВРШНА АКТИВНОСТИ: СЛОБодно ВРИЈЕМЕ

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ позива дјецу да смисле шта би у наредној години вољели научити, радити у своје слободно вријеме, а да то већ није у наведеном плану активности. Нека исте нацртају са друге стране папира дневног плана, те нека одлуче колико им времена у току једног дана треба за те активности. Након тога нека покушају исте смјестити у дневни план.

Након активности: Које сте нове активности осмислили? Колико вам треба времена за њих? Да ли сте имали проблема да нађете слободно вријеме када можете проводити те активности? Да ли има неко ко није успио да их смјести? Због чега? Како можемо наћи слободно вријеме у нашем плану активности? Да ли се нечега морамо одрећи? Чега? Како донијети одлуку?

Упута за родитеља: Расправу водити у смјеру да можемо смањити вријеме које проводимо на интернету, на онлајн игрицама, рачунару, како бисмо добили вријеме за учење нових животних искустава.

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Емоције, препознавање емоција код себе и других	
Узраст	8-10
Трајање радионице	40'
Минималан број учесника	4
Циљ радионице	Развити свијест о својим емоцијама. Повећати разумијевање својих и туђих емоција.
Потребан материјал	Папири А4 формата, бојице, фломастери

УВОДНА АКТИВНОСТ: ГРИМАСЕ

Трајање: 20'

Упута за родитеља: За ову активност нацртати на посебном А4 папиру једноставног смјешка који показује различите емоције. Смјешко може показивати: понос, љутњу, тугу, срећу, задовољство, захвалност, збуњеност, изненађење, нестрпљивост, знатижељу, нервозу, итд. Испод сваког смјешка написати која је то емоција коју показује (примјер на слици 1).

Ток активности: Сви устану. Родитељ предложи да учесници разгибају своја лица. Свако од нас направиће по једну гримасу, искривити и изобличити лице, тако да показује једно осјећање са слике. Свако дијете бира осјећање са слике уз услов да се не поклапају. Остали треба пажљиво да гледају и понове исту гримасу. Гледајте пажљиво, јер није лако постићи потпуно исту гримасу. Када онај ко показује гримасу заврши, плеснуће рукама, и то ће бити знак за нас остале да поновимо исту гримасу. На основу изложених гримаса дјеца погађају о којој емоцији је ријеч.

Након активности: Да ли вам се свидјело показати гримасе/емоције? Која вам је емоција била посебно интересантна? Кад се тако осјећамо?

Коментар: Разговарати о емоцијама које осјећамо. Дискутовати о томе како препознајемо емоције код других. Нагласак на разликовању емоција.



3. РАДИОНИЦЕ

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МАСКЕ

Трајање: 20'

Ток активности:

Родитељ: Покушајте се присјетити ситуације када је неко из ваше околине учинио нешто што вас је растужило, наљутило, уплашило, постидјело? Шта је та особа урадила или рекла, па сте се осјећали тако? Сада узмите кругове од папира, и присјећајући се поступка или ријечи те особе која вас је растужила, наљутила, уплашила или постидјела, направите маску за израз вашег лица. Маску направите тако што ћете на кругу нацртати израз лица.

Након рада на маскама, родитељ даје упуту: Сада ћемо сви објаснити своју маску. Како смо се осјећали?

Након што сви објасне маске, родитељ: Сви закачите своју маску на зид. Погледајмо га. Каква су то лица? Сада ћемо урадити исто, присјећајући се ситуација у којима је неко учинио да се осјећате лијепо, сретно и поносно. Поново направимо маску за израз вашег лица. Затим ћемо сви објаснити како смо се тада осјећали, а затим закачити маску на зид, поред прве маске.

Након што сви заврше израду друге маске, родитељ: Каква су то лица?

Након активности: Учесници сједају и родитељ почиње разговор питањима: Да ли и ми својим понашањем утичемо на то да се други око нас осјећају лијепо и срећно? Како? Шта сте ви урадили па се након тога нека особа осјећала срећно и задовољно? Да ли сте ви некада урадили или рекли нешто што је некога учинило тужним, љутим, уплашеним, постиђеним? Шта мислите како су се те особе осјећале након тога? Којој групи лица припадају те особе?

Коментар: Родитељ током разговора с учесницима наглашава да смо одговорни за оно што радимо и говоримо другим људима, као и да наше понашање утиче на то како се људи око нас осјећају, да ли их растужујемо или чинимо сретним. Слика 1: Смјешко





ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Међувршњачко насиље

Узраст 8-10

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 3

Циљ радионице

Упознати дјецу са појмовима вршњачког насиља и његовим врстама. Упознати родитеље са проблемом међувршњачког насиља, те објаснити родитељима и симптоме и посљедице које дјеца имају када су укључена у међувршњачко насиље.

Указати родитељима да је важно да буду подршка свом дјетету ако је дијете дио међувршњачког насиља.

Охрабрити родитеље да покажу интересовање за проблеме свог дјетета, не само ако је дијете жртва већ и дијете које је починитељ насиља.

Потребан материјал

Папири и оловке, flip chart папир

Уводна разматрања за родитеље:**Агресивност и насиље**

Примјена силе у дјечијем узрасту није неуобичајена појава. Физичко насиље, подсмјехивање и посрамљивање других, углавном слабијих, вербална агресија и пријетње, само су неке од форми агресивности које се јављају код дјеце.

Понашање дјетета има своје значење, дјеца нам својим понашањем нешто поручују. Прије него што подузмемо одређене мјере и одредимо стратегију рада са поједином дјецом, морамо их пажљиво посматрати и пратити како бисмо утврдили сљедеће:

- врсту и начин испољавања насиља, учесталост, ситуације које му претходе;
- узроке оваквог понашања.

Чести узроци агресивног понашања јесу ниско самопоуздање и самопоштовање, темељна егзистенцијална несигурност, неповјерење према околини и одраслима, искуство насиља које је вршено над дјецом, односно насиље као модел понашања – у околини, медијима, компјутерским игрицама – страх који се умањује кроз агресивно понашање и друго. Дјеца која немају добру слику о себи, могу да користе силу као начин да се докажу другима, могу имати насилнике као моделе и узоре и водити се настојањима да задовоље само сопствене потребе, жељом за доказивањем и страхом од казне.

Ова дјеца често немају добро развијене социјалне вјештине, имају умањену способност емпатије и сналажења у социјалним ситуацијама, али могу имати проблем и са перцепцијом подражаја које тумаче као угрожавајуће за њих.

Дјеца која се понашају на овакав начин, треба пружити снажан ослонац и модел понашања, помоћи им да стекну бољу слику о себи кроз активности у којима ће се осјећати успјешним и важним.

Међувршњачко насиље озбиљан је проблем и свака школа мора развити своју стратегију за превенцију и борбу против истог, те укључити све актере и дјеловати чим се појаве прве назнаке, уз обавезно укључивање родитеља.



3. РАДИОНИЦЕ

Осим санкционисања насилника и спречавања њиховог даљњег проблематичног понашања, посебна пажња треба се посветити дјецима која су жртве насиља. Понекад није лако идентификовати жртве насиља, па је потребно пажљиво пратити понашање дјецета и правовремено уочити симптоме који указују да је дијете потенцијална жртва насилног понашања.

Ток активности:

На самом почетку радионице почните разговор са дјететом/дјецом о насиљу: шта све они сматрају да је насиље? Је ли заступљено у њиховој школи или међу њиховим пријатељима? Шта могу подузети у случају да они буду изложени насиљу и сл. Покренути дискусију. Затражити од дјецета да вам кажу које облике међувршњачког насиља познају. Након што дају своје одговоре, које ћете записати на flip chart папиру, допуните листу накнадно са преосталим одговорима које ћете добити у другом дијелу прве активности. Након што сте направили списак, тек онда пређите на читање изјава и позовите учеснике да препознају о којој врсти међувршњачког насиља је ријеч.

Уводна активност: Препознати врсте међувршњачког насиља

Вријеме: 15'

Циљ: размислити о појави злостављања као и о врстама злостављања.

Инструкција: Прочитајте доље наведене ситуације и тражите од дјецета да препознају врсте међувршњачког насиља.

1. Надија муца кад прича. Њени другари у разреду зову је „муцатор“.
2. Тијана иде у школу у одјећи своје сестре, која је за два броја већа и другари у разреду је исмијавају.
3. Лејла и Тања узимају новац од ученика из нижих разреда.
4. Емина стоји на вратима учионице и удара свакога ко улази у учионицу.
5. Дјецета су одлучила да направе један перформанс, а Тајру су изоставили и нису јој дали никакву улогу.
6. Ацо налази увредљиве поруке на свом столу свако јутро.
7. Дамирови другари у разреду сакривају му опрему на часовима физичког.
8. Лена је нови ученик. Скоро се доселила. Хана је скоро имала рођенданску забаву и позвала је све осим Лене.
9. Ладислав је једина особа коју увијек окриве за неко лоше понашање на часу.
10. Кад има проблем на часу, Ацо то увијек рјешава песницама.

Врсте међувршњачког насиља:

- називање погрдним именима
- задиркивање
- застрашивање
- гурање
- искључивање из групе
- писање погрдних порука
- узимање личних ствари или униформе
- игнорисање
- клеветање
- физичко злостављање



Круг међувршњачког насиља

Вријеме 15'

Циљ: провјерити ставове дјецe о питању међувршњачког насиља.

Потребни материјал: селотејп, картице (или папир) са натписима и симболима:

- Потпуно се слажем
- Потпуно се не слажем
- Дјелимично се слажем
- Дјелимично се не слажем

Инструкција:

Залијепите папире с изјавама „Потпуно се слажем”, „Потпуно се не слажем”, „Дјелимично се слажем”, „Дјелимично се не слажем” на четири различита зида у соби. Реците им да ћете им прочитати разне изјаве и да они треба да искажу свој став према тим изјавама, тако што ће стати на мјеста у соби гдје су горе наведена мишљења. Након што прочитате једну изјаву и дијете заузме своје мјесто у складу са својим ставовима за дату изјаву, онда треба да аргументује свој став.

Прочитајте сљедеће изјаве:

- ❖ „Злостављање и насиље природна су ствар, и то је тако увијек било”.
- ❖ „Свако дијете треба да научи да се брани. Стога, насиље је неопходно како би дјеца ојачала”.
- ❖ „Ако неког злостављају, значи да је то заслужио/ла”.
- ❖ „Информисање одраслих о злостављању јесте цинкање”.
- ❖ „Кад неко злоставља другу дјецу, ја немам ништа с тим, то није моја ствар”.

Охрабрите дјецу да размисле о специфичним аргументима да одбране свој став. Након сваке изјаве сумирајте аргументе и дајте дјецу информације шта експерти мисле и који су њихови аргументи о томе.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: Побједити насилника

Вријеме: 15'

Циљ: размислити о неприкладности употребе силе; схватити када треба застати и размислити; цијенити своје вјештине и развијати своје јаке стране.

Инструкција: Прочитајте или испричајте сљедећу причу учесницима. На крају продискутујте користећи питања написана испод приче.

„Много животиња је живјело у шуми и све су се разликовале једна од друге, исто као што се и дјеца разликују једна од друге. Велики црни медвјед био је непознат свим животињама у шуми. Нико га није волио јер је био насилник. Користио је своју тежину и величину да плаши друге животиње. Гањао их је док су се играле јер је желио да их повриједи или да их поједе. Ниједна животиња није била довољно велика да му се супротстави.

Једног дана, мали којот је шетао шумом кад је изненада чуо лупање великих шапа и пуцкетање грања под тежином велике животиње. Није било тешко погодити ко долази – био је то велики црни медвјед. Мали којот био је уплашен. Да ли да побјегне као и увијек? Било му је више доста бјежања и живљења у страху од великог црног медвједа. Ипак, био је премали да му се супротстави физички. Док је размишљао шта да уради, угледао је хрпу костију. Иако је био слаб и уплашен, био је паметнији од великог црног медвједа. Отишао је до хрпе костију, сјео на њих и окренуо леђа надолазећем медвједу и почео глабати једну од костију. Мали којот стрпљиво је и храбро чекао да му се медвјед



3. РАДИОНИЦЕ

приближи. Кад му се медвјед приближио и дошао иза леђа, којот је гласно рекао: „Ох, каквог сам укусног црног медвједа појео! Али још увијек сам гладан. Волио бих наћи још једног оваквог медвједа да га поједем”.

Велики црни медвјед био је навикао да је све по његовом. Кад год би то желио, он би гурао друге на свом путу. Могао је и да прегази сваког не бринући о томе колико их тиме може повриједити. Он није знао шта је страх јер у шуми није било никог већег и окрутнијег од њега. Ипак, идеја да би могао бити поједен, одмах га је зауставила.

Да ли којот стварно може ухватити и појести медвједа? Није био спреман на ризик да то сам сазна. Стога је одлучио да се пажљиво повуче назад све док није потпуно нестао у шуми. Касније је стао и помислио: „Какав сретан бијег! Добро је што сам успио побјећи од тог злог којота!”.

Ни медвјед ни којот нису примијетили да на дрвету сједи вјeverица и посматра их. Вјeverица је помислила да би, ако све исприча медвједу како га је којот преварио, могла постати пријатељ са њим и он би могао штитити њу и њену породицу. Вјeverица је одмах скочила са дрвета на земљу и потрчала према медвједу. Али, мали којот је видио како се вјeverица креће пратећи стопе медвједа.

Вјeverица је нашла медвједа и све му испричала и тражила да се спријатеље. Иако велики црни медвјед није био нешто посебно паметан, сконтао је да је преварен, и то му се није свидјело. Рекао је вјeverици: „Попни ми се на раме. Вријеме је да ти покажем шта ћу урадити том лукавом којоту”.

Таман што је којот помислио да је преживио претходну ситуацију, поново је зачуо тешке кораке под којима пуцају гранчице у шуми. Велики црни медвјед приближавао се са вјeverицом на рамену. Поново је имао проблем. Имао је благу предност, али није знао шта да уради. Да ли да побјегне као и прије? Треба ли бити уплашен цијели живот? Треба ли дозволити великом црном медвједу да врати своју улогу насилника?

„Не!” – помисли мали којот. „Велики црни медвјед није толико паметан. Можда је јак, али ја сам паметнији!” Онда је почео да размишља шта да уради. Поново је сјео леђима окренут надлазећем медвједу и правило се да их не види како долазе. Чекао је док му се нису довољно приближили да га чују и онда је гласно рекао: „Питам се гдје је та вјeverица? Прошло је скоро пола сата откако сам је послао да ми доведе сљедећег медвједа”.

Питања:

Шта мислите о вјeverичином понашању?

Шта је још вјeverица могла урадити?

Хоће ли вјeverица и велики црни медвјед постати прави пријатељи?

Шта је помогло малом којоту да побиједи?

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: Шта учинити уколико сте ти или твој друг/другарица жртве насиља?

Вријеме: 15’

Поставите дјетету питање шта би учинило да је жртва насиља. Нека своје одговоре запише на пост-ит папире. По завршетку, нека их залијепи на flip chart папир, до којег ћете и ви залијепити препоруке шта учинити у оваквој ситуацији. Упоредите одговоре заједно.

Препоруке:

Ако је неко насилан према теби или неком другом дјетету, ако вам се руга, изазива вас, или удара, ако вама или неком другом говори ружне ријечи, исмијава вас, можете да урадите сљедеће:



- Немој сам/а да се суочаваш са проблемом насиља, у твојој околини постоје особе које ти могу помоћи.
- Испричај то некој одраслој особи у коју имаш повјерења (то могу бити: мајка, отац, омиљени наставник, педагог, психолог, директор, неко до родбине и сл.).
- Немој мислити да то насиље заслужујеш и да ништа не можеш урадити.
- Док се проблем насилног понашања у твојој околини не ријеш, увијек буди у групи с другом дјецом, не осамљуј се.
- Немој осјећати срам због тога што је неко насилан према теби.
- Ако дијете злоставља друге, значи да му је потребна помоћ, има неки проблем који тако испољава.
- Одрасла особа је одговорна да поступи по процедурама прописаним законом и да те заштити од сваког облика насиља
- Немој да одустајеш! Ниједно дијете не би смјело да трпи насиље!

Савјети за родитеље

Родитељи имају примарну обавезу и одговорност бринути за здраво одрастање своје дјеце, а школа као васпитно-образовна установа мора преузети свој дио одговорности не само за образовање већ и за васпитање дјеце на њиховом путу одрастања.

Шта учинити ако је ваше дијете жртва насиља

1. **Немојте се одмах конфронтирати са насилником и његовим родитељима, јер би тако могли додатно „потпалити ватру“.** Никако немојте охрабривати дијете да узврати насилнику по систему „око за око, зуб за зуб“. Узвраћање насиљем на насиље може проузроковати озбиљна повређивања дјеце.
2. **Покушајте прикупити што је могуће више информација о томе шта се догађа. Тачне и свеобухватне информације наопходне су како бисте правилно дјеловали у циљу заштите дјетета.**
3. **Слушајте пажљиво своје дијете.** Злостављено се дијете стиди онога што му се дешава и врло тешко о томе говори. Већ сама чињеница да је ваше дијете проговорило о проблему, може много помоћи. Искрен разговор с особом од повјерења, добар је почетак у циљу рјешавања проблема.
4. **Објасните дјетету да насилна дјеца имају проблем са својим понашањем из различитих разлога: можда су и сами жртве насиља, имају ниско самопоштовање, незадовољни су и тешко се боре са властитим страховима.** Помозите дјетету да схвати како насилник није велик и моћан колико му се то чини.
5. **С дјететом разговарајте о начинима како се заштитити од насилника.** Уколико је ријеч о вршњачком насиљу, разговарајте о могућим поступцима као одговорима на насиље:
 - не показуј да те злостављање љути и узнемирава јер то „храни“ насилника;
 - сложи се са насилником, кажи му да има право, и отиђи;
 - увијек буди у групи с другом дјецом, не осамљуј се;
 - ако треба да бјежиш, увијек бјежи према људима, а не на осаму;
 - не улази у разговоре са насилником;
 - пробај не схватати лично овај проблем јер су проблеми дјетета које злоставља узрок проблема, а не ти!



3. РАДИОНИЦЕ

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:	
Како ефикасније учити – мапа ума	
Узраст	11-12
Трајање радионице	60'
Минималан број учесника	2
Циљ радионице	Усвојити ефикасне методе учења. Потакнути креативније начине рјешавања проблема.
Потребан материјал	Папири и оловке, радни лист са три задатка, велики flip chart папири, бојице, фломастери

Ток рада: УВОДНА АКТИВНОСТ МОЗГАЛИЦА

Трајање: 20'

Ток активности: Сваки од учесника добије радне листове са четири уписана задатка (радни лист - задаци). Прва особа која ријеша задатке добија цијели flip chart као награду, друга половину flip chart, трећа по четвртину flip chart. Ови папири користе се касније у главној активности.

Након активности: *Јесте ли имали тешкоћа у рјешавању задатака? Шта вам је било најтеже? Шта вам је помогло да дођете до рјешења?*

Коментар: Понекад рјешење треба тражити изван уобичајеног начина размишљања, изван кутије.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МАПА УМА

Трајање: 40'

Упута: Метод учења путем мапа ефикасан је, примјењив, убрзава учење и продужава трајност запамћеног. Истраживања показују да учење путем стварања мапе ума доводи до дуготрајног памћења наученог, јер нам мапа омогућава увид у цјелину. Без увида у цјелину, не можемо говорити о правом учењу, које суштински представља разумијевање материје, а не памћење детаља.

Ток активности: Један од учесника чита текст са радног листа ТЕМА ДАНА, па сви приступају изради МАПЕ УМА слиједећи задата правила.

Правила израде мапе ума

- Главна идеја, предмет или фокус представља се у централној позицији, цртежом или словима, на добијеном папиру из претходне вјежбице.
- Главне теме израстају (зраче) из централног појма као гране.
- Гране се састоје од слика или кључних ријечи написаних на гранама.
- Теме (подтеме) мањег значаја представљају се као гранчице одређене гране.
- Гране и гранчице творе повезану, смислену цјелину.

Упута: Почине се од центра који представља кључни појам. Затим цртамо гране које полазе од центра, а које представљају појмове који су у блиској вези са централним појмом. Препорука је да гране буду обојене различитим бојама, а да удаљеније гране буду све мање интензивних боја или све тање. На тај начин, самом формом цртања и бојења, означавамо шта је најбитније. Пожељно је бити што више креативан, јер на тај начин користимо обје хемисфере мозга. Изнад сваке гране пишемо



одговарајући појам, и то увијек треба бити једна ријеч или фраза, а никада реченица. Дозвољено је користити и симболе. Мапу можемо ограничити онда када имамо утисак да смо заиста заокружили структуру садржаја који желимо трајно научити.

Након активности: Сви презентујемо свој рад.

Дискусија: У овој вјежби користили смо приступ учењу који је мало другачији. Прво смо уочили кључни појам, а затим главне теме и подтеме. Да ли овај начин учења сматрате лакшим или тежим од досадашњег начина учења? Ко је направио мапу ума из које је најлакше научити? Због чега?

РАДНИ ЛИСТ ТЕМА ДАНА

Радионица: КАКО ЕФИКАСНИЈЕ УЧИТИ – МАПА УМА

Шта је биологија и на која, тј. на колико се подручја дијели?

Ријеч биологија грчког је поријекла и настала је од ријечи биос, што значи живот и логос, што значи ријеч, говор. У ширем смислу, биологија је скуп наука о живој природи, а у ужем смислу, наука која се бави проучавањем живота. На Земљи постоји више од 10 милиона различитих врста, а сматра се да их има вјероватно и пуно више, јер постоји много недоступних подручја која нису истражена. Њихова величина покрива распон од оних који су микроскопске величине до организама величине плавог кита. Сви ови животињски облици имају извјесне особине које их чине специфичним и разликују од мртвих твари. Ове су особине, на примјер, могућност репродукције, раста, али и могућност прилагођавања околини.

Подручја биологије бројна су, али, у ширем смислу, биологија се дијели на:

- зоологију,
- ботанику,
- екологију,
- антропологију.

Зоологија – ријеч зоологија долази од грчких ријечи зоон, што значи животиња и логос, што значи ријеч, говор. То је наука која се бави проучавањем и описивањем животиња са свих гледишта. То значи да она проучава структуру, функцију, понашање, развој, систематику, екологију и расподјелу животиња на Земљи.

Ботаника – наука о биљкама. Ријеч ботаника долази од грчке ријечи ботаникос, што значи биљка, трава.

Екологија – ријеч екологија долази од грчких ријечи оикос, што значи кућа, дом и логос, што значи ријеч, говор. То је грана биологије која не само да проучава разне живе организме већ и околину у којој живе.

Антропологија – ријеч антропологија долази од грчких ријечи антропос, што значи човјек и логос, што значи ријеч, говор. То је грана биологије која проучава људски живот и културу, те сличности и разлике међу људима: како људи живе, што раде, што мисле и како се односе према околини. Осим тога, антропологија проучава како се развијала људска раса, те како су настајала и нестајала људска друштва, али је окренута и садашњости и будућности људског рода. Могли бисмо рећи да се предмет антропологије своди на једно питање: Што то значи бити човјек?.



3. РАДИОНИЦЕ

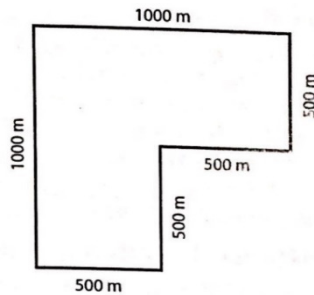
РАДНИ ЛИСТ: ЗАДАЦИ

РАДИОНИЦА: КАКО ЕФИКАСНИЈЕ УЧИТИ – МАПА УМА

Задатак 1. Отац четворо дјеце одлучио је да прије своје смрти, својој дјеци подједнако расподијели земљиште које посједује како би могли почети планирати градњу властитих кућа. Током заједничке расправе на којој су присуствовали сви (отац и четворо дјеце), никако нису могли да се договоре како да подијеле земљиште. У немогућности да дођу до договора, поставили су 2 правила у вези с којима су се сложили да морају бити испоштована током подјеле:

- Сви треба да добију исту величину земљишта;
- Облик земљишта код свих треба да буде исти, и у једном комаду.

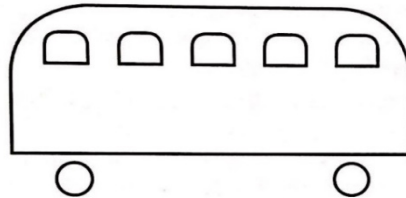
Молимо вас да помогнете овој породици и предложите изглед земљишта који задовољава постављена правила. Испод је дат изглед цјелокупне парцеле коју ова породица посједује.



Задатак 2. Прије открића Моунт Евереста, која планина се сматрала највишом на свијету?

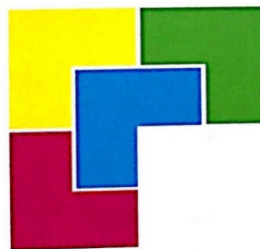
Задатак 3. Која ријеч на нашем језику је увијек написана неправилно

Задатак 4. Којим смјером иде аутобус? Лијево или десно?



Рјешења:

Задатак 1: Земљиште се подијели на дванаест једнаких дијелова, тако што се повуку три водоравне и три хоризонталне линије. Добијено земљиште се подијели на четири једнака дијела, у облику слова Л.



Задатак 2: Моунт Еверест

Задатак 3: Неправилно

Задатак 4: Аутобус иде лијево (не виде се врата)


ТЕМА РАДИОНИЦЕ:
Љутња и агресивност

Узраст	11-12
Трајање радионице	55'
Минималан број учесника	5
Циљ радионице	Научити разлику између љутње (емоције) и агресивног понашања. Препознати физичке и когнитивне промјене које иду уз љутњу. Усвојити вјештине контроле љутње.
Потребан материјал	Flip chart папир, фломастери, папири А4 формата, радни лист

УВОДНА АКТИВНОСТ: ЉУТЊА И АГРЕСИВНОСТ

Трајање: 15'

Упута за родитеља: У овој активности циљ је да учесници разумију разлику између емоције љутње и агресивног понашања.

Ток активности: Родитељ замоли учеснике да наведу све ријечи којих се могу присјетити када чују ријеч ЉУТЊА. Родитељ ријечи уписује на flip chart, у двије колоне; испочетка без наслова, тако да дијели ријечи/реченице на оне које се односе на емоцију љутње (нпр. бијес, експлодираћу и сл.), те на агресивно понашање (ударање, псовање и сл.).

Након активности: Када су сви учесници завршили са навођењем ријечи, родитељ пита: Која је разлика између ових ријечи? Шта мислите да описују ријечи прве, а шта описују ријечи друге колоне? Када се заврши овај дио дискусије, родитељ уписује наслове изнад колона: емоција и понашање. Родитељ пита учеснике да наведу у којим се ситуацијама љуте и како то изгледа. Остатак дискусије води се у смјеру закључка да је љутња нормална емоција коју сви доживљавамо када сматрамо да други нису фер према нама или нас иритирају. С друге стране, агресивност је понашање које користимо када смо љути, а изазива штету (бол, неправду) другој особи. Родитељ тада пита учеснике имају ли тешкоће везане с емоцијом љутње, с агресивним понашањем и какве су те тешкоће. Родитељ води дискусију у смјеру разумијевања агресивности као реакције која ствара додатне проблеме. Родитељ затим пита да ли љутња може бити корисна и када.

Упута за родитеља: Љутња је саставни дио нашег емоционалног доживљаја, емоција која се појављује рано у развоју. Сви је осјећамо, и то је нормално. Свако може бити љут, али је питање како изразити љутњу без агресивности. Љутња нам понекад помаже да се покренемо или ријешимо неке проблеме. Проблем настаје када своју љутњу показујемо на агресиван начин. Агресивност је повезана с насиљем, криминалом и лошијим здрављем.

Завршетак дискусије води се да се наведу врсте штете које можемо нанијети другој особи: физичка, емоционална, социјална.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ШТА ДОЖИВЉАВА ЉУТКО?

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ подијели папире и фломастере учесницима с упутом да нацртају Љутка, цртаног лика који је веома љут. Цртају на начин да се види да је Љутко веома љут.

Родитељ покрене дискусију: *Шта осјећамо када се љутимо? Како се то види? Како нам изгледа лице? Како нам изгледају шаке на рукама? Шта нам пролази кроз главу? Како се обраћамо другим*



3. РАДИОНИЦЕ

људима око нас? Родитељ може помоћи тако да наводи: *Како бисте нацртали да лупа срце? Како ћете нацртати да Љутко нешто говори?*

Након активности: Када учесници заврше цртеж, кратко представе какав је њихов Љутко. Родитељ сумира изјаве учесника и објасни да љутња има утјицај на наше тијело тако што се грче мишићи вилице и шака, дисање се убрзава, срце јаче лупа, знојимо се. Љутња утиче и на наше размишљање: не можемо мислити јасно, као да се све брзо одиграва, а појављују се љуте мисли, као што су: мрзим ово мјесто, они ме нервирају, мени ништа није дозвољено... (употријебити и примјере које Љутко изговара).

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: КАКО СЕ „ОХЛАДИТИ“?

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ замоли учеснике да се подијеле у групе по двоје. Свака група добије кратку причу из радног листа Боље рјешење. Задатак сваке групе јесте да процијене могуће посљедице понашања главног лика, те да осмисле боље рјешење за дату ситуацију. Боље рјешење може бити да изразимо љутњу, а да не наносимо штету другоме или да ситуацију сагледамо другачије, смислимо боље рјешење, те да до љутње и не дође. Док групе раде, родитељ их обилази и помаже у формулацији посљедица или рјешења.

Након активности: Родитељ замоли једног од учесника да прочита своју причу, те да наведе посљедице и боља рјешења. Затим пита: *Како вам се свидјела ова активност? Како сте се осјећали? Јесте ли се ви љутили на Сару или Даду? Је ли било тешко процијенити које ће посљедице њих двоје имати због начина на који су изразили своју љутњу? Кад се љутимо, шта би нам помогло да размислимо о посљедицама? Да ли нам помаже да кажемо себи СТОП, РАЗМИСЛИ! Да ли би нам помогло да дубоко дишемо како бисмо се смирили и смислили боље рјешење? Је ли било тешко смислити друга рјешења? Имате ли ви сличних ситуација? Како сте их ријешили?*

Коментар: Као закључак, родитељ понови да је љутња нормална емоција коју свако осјећа и да је важно како ћемо је изразити. Агресивност није рјешење, јер има по нас лоше посљедице. Родитељ наведе да се можемо брзо смирити ако кажемо себи СТОП, дубоко дишемо и размислимо о посљедицама и бољем рјешењу.

РАДНИ ЛИСТ: БОЉЕ РЈЕШЕЊЕ

Сара и Ема, група I (главни лик Ема)

Учитељица је Сари и Еми на часу дала задатак да заједно илуструју причу из уџбеника. Могле су цртати, бојити и лијепити исјечке из новина, само је требало да се договоре како. Сара је Еми рекла да ће она боље осмислити задатак, јер је паметнија и да јој не смета. Ема није жељела да буде тужибаба и да каже учитељици за Сарино понашање, па је стално покушавала да се укључи у рад. Кад је zazвонило за крај часа, Сара је отрчала до учитељице и рекла: „Учитељице, ми нисмо стигле урадити задатак, јер Ема ништа није хтјела да ради!“. Ема је уморна, стиснутих шака рекла Сари да је глупа лажљивица и истрчала из разреда.

ПОСЉЕДИЦЕ ПОНАШАЊА ЗА ЕМУ	БОЉА РЈЕШЕЊА



Дадо и Мики, група II (главни лик Мики)

Дадо улази у собу гдје његов брат Мики сједи за рачунаром и каже: „Бјежи одавде, треба ми компјутер!“. Мики се присјети да су се договорили подијелити вријеме на рачунару подједнако, да његово вријеме није истекло, те да није завршио задатак за школу. Прије него што је стигао нешто да каже, Дадо га је ударио руком по глави. Мики је само осјетио како му се лице зацрвенило и да му срце јако лупа. Прије него што се снашао, већ је брата ударио песницом у стомак. У том тренутку, ушла је мама у собу.

ПОСЉЕДИЦЕ ПОНАШАЊА ЗА МИКИЈА	БОЉА РЈЕШЕЊА

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Мишљење о себи

Узраст	11-12
Трајање радионице	70'
Минималан број учесника	4
Циљ радионице	Оснажити позитивну слику о себи. Освијестити властите компетенције.
Потребан материјал	Различити исјечци из новина, папири, оловке, бојице, фломастери, радни лист Кружна порука, flip chart папир

УВОДНА АКТИВНОСТ: МОЈ КОЛАЖ

Трајање: 20'

Ток активности: Учесници сједе заједно за столом, на којем се налазе већ припремљени различити исјечци из новина. Активност се састоји од тога да на једном папиру свако за себе састави свој колаж који га најбоље описује. Учесницима се да упута да користе исјечке, али могу и нацртати сљедеће ствари: Шта волим? У чему сам добар/добра? У чему уживам? Каква сам особа? Шта сам до сада најчешће радио/ла?

Упута родитељу: Исјечци из новина треба да су што различитији како би учесници могли бирати шта да ставе у свој колаж. Нема тачних и нетачних одговора. Родитељ треба потицати позитиван приказ себе, мотивисати добре особине појединаца, нарочито ако не могу да смисле које добре особине имају.

Након активности: Свако од учесника представља свој колаж, описујући нпр.: Ставио сам гитару јер волим музику. Ставио сам књигу јер волим да читам. Саставио сам ријеч од слова на енглеском јер добро говорим енглески и сл.



3. РАДИОНИЦЕ

ГЛАВНА АКТИВНОСТ КРУЖНА ПОРУКА

Трајање: 20'

Ток активности: (За ову активност важно је имати минимално троје учесника). Сваком учеснику у групи да се ради лист Кружна порука. Родитељ затим даје упуте: *Свако за себе треба писати у прва два средишња круга, а у трећи круг пишу други учесници. У први, унутрашњи круг, описујете своје добре особине (добра сам пријатељица, уредан сам, вриједан сам, поштујем друге...). У други круг уписујете у чему сте добри (нпр.: добро говорим енглески, одлично пливам, добро играм фудбал, иде ми математика и сл.).*

Када сви чланови заврше попуњавање прва два круга, размјењују своје кружне поруке са другим члановима који имају задатак да упишу шта мисле о власнику кружне поруке (нпр.: Добра си другарица, сестра, брат, волим што си искрена, забавна си особа, увијек ми помажеш и пуно ти хвала). На тај начин, сваки ће учесник имати поруке од два члана групе.

Упута родитељу: Пазити да поруке буду позитивне и искрене. Не морају бити велике изјаве, важно је да долазе из срца и да шаљу позитивну поруку.

Након активности: Сваки учесник презентује своју кружну поруку. Родитељ пита да ли им се свиђа како су представљени на својим кружним порукама. Родитељ затим пита шта су учесници планирали урадити са кружном поруком и својим колажом. Када чује идеје од дјеце, може сумирати/предложити: Поруке и колаж могу се залијепити у дневник ако га имате, можете залијепити на зид своје собе и сл.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ИСПУЊЕНЕ ПОТРЕБЕ

Трајање: 30'

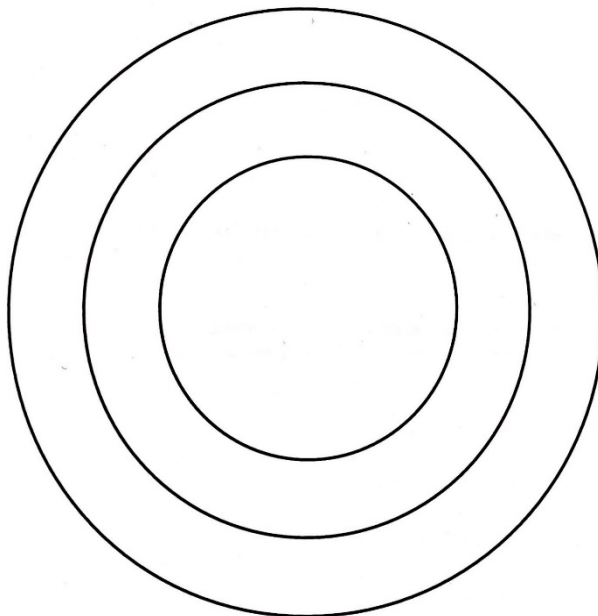
Уводна дискусија: Родитељ пита учеснике да ли знају шта су то потребе. Како се осјећамо када нам нешто недостаје? Када смо гладни, жедни, усамљени? Родитељ води дискусију у смјеру закључка да постоје три врсте потреба:

1. биолошке потребе, у које спадају: храна, одјећа, становање, спорт, здравље, сигурност;
2. друштвене потребе, у које спадају: особе које ме воле, особе које волим, породица, осјећај припадања;
3. задовољство собом у које спада колико сам срећан/срећна, колико сам задовољан/ задовољна собом.

Ток активности: Родитељ на flip chart папиру нацрта три контуре човјека. Учесницима подијели папире и бојице. У овој активности учесници процјењују колико су ове три потребе код њих испуњене. Уколико су нпр. биолошке потребе сасвим испуњене, могу обојити цијелог човјека с једном или више боја. Уколико су попуњене до пола, боје контуру другог човјека до пола, итд.

Након активности: Родитељ пита да ли им се свидјела активност. Замоли учеснике да покажу своје три контуре и кажу зашто су их тако обојили, ако желе. Затим родитељ пита да ли могу планирати како да испуне своје потребе. Шта радимо када смо гладни или нам се спава? А шта да радимо уколико немамо довољно пријатеља? Родитељ замоли учеснике да се подијеле у парове и направе план како да испуне своје постојеће потребе. При том помажу једно другом у планирању.

Коментар: Родитељ поставља питања: Ако немаш довољно пријатеља, како би их могао наћи? Спортски клуб, неко из разреда и сл. Или: Ниси задовољан својом једном особином. Како би је могао промијенити? Које је понашање прикладније?

**РАДНИ ЛИСТ: КРУЖНА ПОРУКА****ТЕМА РАДИОНИЦЕ:****Реакције на значајне промјене**

Узраст 11-12

Трајање радионице 70'

Минималан број учесника 4

Циљ радионице Свијест о могућим промјенама. Разумијевање реакција на промјене.

Потребан материјал Папири, фломастери, оловке, селотејп

УВОДНА: АКТИВНОСТ ПРОМЈЕНЕ

Трајање: 20'

Ток активности:

Родитељ: Сада ћемо разговарати о промјенама које се дешавају свуда и стално, око нас. Којих се промјена ви можете сјетити сада? Неке од могућих промјена јесу: дан/ноћ; промјена физичких одлика од рођења, током раста, сазријевања, старења; живот/смрт; смјена годишњих доба; плима/осека; школовање; мјесечеве мијене, селидба птица. Како људи реагују када им се дешавају ове промјене? Како ви реагујете или како бисте ви реаговали током ових промјена? Како знамо да су неке реакције нормалне на промјене у средини? Које су карактеристике нормалних реакција?

Након активности: Родитељ наглашава како су промјене честе, изненадне и дешавају се свуда око нас, како се промјене некада чине тешким, изненадним или болним, али да су оне природне и да се дешавају свим људима. Већина реакција које људи имају на промјене нормалне су, те их треба посматрати наспрам ефеката на друге људе или нас саме. Ако наше реакције повређују друге људе или нас саме, онда је потребно да затражимо или прихватимо помоћ у превазилажењу реакција. Плакање, туга, љутња, бјежање од других, тражење помоћи од других – све су нормалне реакције, само не треба дозволити да повриједимо себе и друге.



3. РАДИОНИЦЕ

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МОЈ СВИЈЕТ

Трајање: 30'

Ток активности: Родитељ свим учесницима даје по пет папира и сљедећу упуту: *Сада ћу вас замолити да се удобно смјестите и размислите о томе шта то чини ваш свијет. У вашем свијету налазе се ваши родитељи/старатељи, браћа/сестре, пријатељи, чланови породице, ваш дом, ваша соба, књиге, играчке, хобији, љубимци, наставници, школски другови и другарице, све што је вама од важности. Након што размислите о вашем свијету, замолићу вас да изаберете пет елемената који су дио вашег свијета и да сваки од њих нацртате/напишете на по једном папиру.*

Након активности: Када су сва дјеца завршила своје цртеже, родитељ усмјерава разговор: *Погледајте сада елементе које сте нацртали. Сада ћу вас замолити да сви одложите један елемент на средину просторије и вратите се на своје мјесто. Погледајте како сада изгледа ваш свијет, без тог елемента! Шта се дешава када се један елемент мијења или нестаје, нпр. када престанете ићи у школу, као сада, промијените школу, ваши пријатељи одселе, ваша породица одсели у други град, када изгубите љубимца, када се више не бисте могли бавити неким спортом или бити дио неког клуба и сл.? Како се тада осјећате? Како се све можете осјећати? Да ли вас промјена узнемирава? Шта радите у тој ситуацији? Да ли можете помоћи себи да се лакше носите са том ситуацијом? На који начин?*

Родитељ позива учеснике да сви презентују своје елементе, укључујући елемент који су одвојили, те подстиче разговор о осјећајима који се јављају након што је један елемент елиминисан. Родитељ биљежи све реакције и осјећаје који се јављају код дјеце и користи их у разговору као приказ свих реакција које се могу појавити код сваког од нас, као нормалне реакције на промјену.

Родитељ наглашава да је важно разговарати о промјенама које нам се могу десити, да су промјене честе и да су често оне разлог нашег раста и напредовања. Такође, наглашава да је важно тражити подршку блиских особа када се промјена дешава и себи дати дозволу за туговање за оним што доживљавамо као свој губитак. Истиче да никако не треба пожуривати себе, да су све наше реакције које се јаве нормалне и очекиване, јер је прилагођавање на промјене процес и захтијева одређено вријеме, како бисмо ми прежалили губитке, прихватили их и навикли се на нове околности. Родитељ кроз разговор с учесницима пружа повјерење, јача позитивну слику о њима самима, шаљући им поруку да уз нашу малу помоћ, помоћ блиских особа они могу сами пребродити промјену, у најбољем тренутку и на најбољи начин за њих. Такође, родитељ предлаже да учесници могу осмислити ново рјешење за насталу ситуацију.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ПРОМЈЕНА У ПРОМЈЕНИ

Трајање: 20'

Ток активности: Као што сте видјели до сада, промјене у нашој околини изазивају промјене у нашим емоцијама, мислима, понашању, па чак и физичким реакцијама. Сада се подијелите у двије групе. Од ваших цртежа одаберите два цртежа и за сваки цртеж напишите, према вашем мишљењу, **које се мисли почну појављивати код особе која доживи губитак одабране ствари.** Мисао напишите у облику реченице као што бисте је написали у неком роману. Запишите мисли онако како вам прво падну на памет. За сваки одабрани објект напишите минимално пет мисли које вам одмах падну на памет при помисли на губитак те ствари. За сваку мисао допишите како се осјећа и/или понаша особа која има такве мисли. Свака група презентује своје одабране цртеже и асоциране мисли, емоције и понашање. Након тога родитељ напомене да, када се десе вањске промјене, десе се промјене и у нашим мислима, емоцијама, понашању, физиолошким реакцијама, али да након тих промјена ми имамо могућност да уведемо додатне промјене прихватањем настале ситуације. Сада се вратите у вашу групу и за сваки од цртежа напишите алтернативне мисли које би водиле прихватању промјене, позитивнијем функционисању, бољем прихватању себе. Свака група представља своје алтернативне мисли и укратко се разговара о томе како се осјећа и понаша особа са таквим мислима.

**ТЕМА РАДИОНИЦЕ:****Реакције у случају земљотреса и пожара**

Узраст 11-12

Трајање радионице 50'

Минималан број учесника 5

Циљ радионице Свијест о опасности од пожара и земљотреса. Стицање знања о реаговању у ситуацијама пожара или земљотреса.

Потребан материјал Папири, фломастери, љепила, одштампани радни материјали за групе, 2 хамер папира

АКТИВНОСТ И ИГРОКАЗИ

Трајање: 30'

Ток активности: Родитељ даје упуту групи: Данас треба да обрадимо двије важне теме. Прва је тема како се снаћи у случају пожара, а друга је тема како се снаћи у случају земљотреса. Сада ћемо се подијелити у двије групе. Једна група ће добити упутства о сналажењу у ситуацији пожара, а друга у случају земљотреса. Задатак обје групе јесте да осмисле играказ који ће обухватити што је могуће више наведених упута. Унутар група ви можете осмислити ситуацију и подијелити улоге. Важно је да играказ прикаже прикладно реаговање у наведеним ситуацијама. Након припреме играказа, обје групе имаће прилику да изведу осмишљени играказ и на тај начин другом дијелу групе пренесу своје знање.

УПУТЕ ЗА СИТУАЦИЈУ ЗЕМЉОТРЕС:**Поступци прије земљотреса**

- У кући/стану одредити једно сигурно мјесто (мјесто окупљања приликом земљотреса) у већој просторији, те особито дјецу упознати с тим и неколико пута годишње подсјећати их на то.
- Као и у већини случајева (везаних за већину природних или других несрећа), потребно је да сви укућани знају гдје је главна склопка за струју, те гдје су главни вентили за плин и воду, и како се затварају (искључују).
- По могућности, потребно је на дохват руке имати већ припремљена приручна средства (батерију, транзистор, торбу за прву помоћ, итд.).

Упутства за понашање након првог удара земљотреса

- Будите спремни за додатне земљотресе. Ако је објект оштећен, због могућности настанка јачег земљотреса, напустите га смирено, без панике и по реду: мајке с дјецом, стари, болесни, особе с инвалидитетом итд.
- Уколико се налазите у оштећеном објекту и осјећате мирис плина или видите покидане каблове, не палите свијеће и шибице због опасности од пожара и експлозија.
- Провјерите да ли је неко повријеђен. Не помјерајте озбиљно повријеђене особе.
- Пратите упутства надлежних органа. Користите телефон само у случају нужде како се телефонске линије не би оптеретиле.
- Избјегавајте улазак у кућу, поготово уколико постоје оштећења, осјетите мирис плина или видите оштећене каблове.

Уколико вас земљотрес задеси у затвореном простору

- Сачувајте присебност и не паничите, паника може бити главни кривац за неразборито понашање које се након првог земљотреса очекује.



3. РАДИОНИЦЕ

- Не покушавајте да бјежите, спустите се на под и покријте главу рукама.
- Ако вас је земљотрес затекао у нижим просторијама стана/куће, након првих подрхтавања изађите у слободан простор, удаљивши се при томе од стабала, уличних свјетилки, електричних каблова и осталих грађевина.
- Ако вас је земљотрес затекао на вишим спратовима, склоните се поред носивих зидова, под оквира врата, у унутрашњи угао просторије, испод стола, те рукама заштитите очи.
- Одмакните се што даље од стаклених површина, спољних зидова, врата или било чега другог што може да падне, не излазите на терасу и балкон.
- Ако сте на отвореном, удаљите се од свих могућих објеката и предмета који би вас могли угрозити (пасти на вас), те заштитите главу рукама или ташном.

Поступци уколико се нађете под рушевинама

- Не палите шибице.
- Прекријте уста марамицом или тканином.
- Покушајте на неки начин скренути пажњу трагаоцима (ударање рукама о неки предмет, цијев, итд.). Немојте гласно викати због велике прашине која се у таквим случајевима шири.

Поступци након земљотреса

- Када престану први потреси, напустите просторију узевши са собом најважније и спремљене ствари (зграду прво напуштају мајке са дјецом, старије особе и инвалиди, па остали).
- Не напуштајте просторију (зграду) лифтом, употребљавајте искључиво степенице (могу се покварити инсталације, срушити лифтови као посљедица првог или поновним потресом, може нестати електричне енергије и сл.).
- Искључите електричну енергију на главној склопци и затворите плин и воду на главном вентилу. Посветите се, уколико ситуација омогућава, помоћи страдалима, с тим да се не помичу тешко повријеђене особе.
- Употребљавајте за пиће само флаширану воду и воду која стигне као помоћ.

УПУТЕ У СЛУЧАЈУ ПОЖАРА

Увод: Пожари могу бити изазвани природним појавама (удар грома) и људским дјеловањем, и то случајно (кратки спојеви и варнице приликом извођења радова), ненамјерним паљењем (бацање запаљивих материјала, опушача) на излетиштима, извођењем пољопривредних активности (спаљивање корова и осталог отпадног биља), што је најчешћи облик изазивања пожара, а што је кажњиво, те намјерним подметањем.

Превентивне мјере

- Не спаљујте траву, ниско растиње, нити смеће на отвореном простору, обрадивим површинама и у близини шума.
- Не палите роштиљ на отвореном простору ни у близини лако запаљивих твари (трава, грање итд.).
- Из свих пратећих просторија (подруми, гараже, итд.) уклоните све ускладиштене запаљиве ствари (фарбе, старе часописе, елементе старог намјештаја, гардеробу, итд.).
- Покушајте осигурати сталну проходност противпожарних путева, нарочито у високим стамбеним објектима и упознајте дјецу с истим.
- Научите правилно активирати и користити противпожарни апарат, и томе подучите своје укућане.
- Научите да у случају пожара позовете ватрогасно-спасилачке јединице (ватрогасце) на број 123, или оперативне центре цивилне заштите – 121.
- Уградите детекторе дима на батерије на свим спратовима и провјеравајте њихову функционалност најмање једном годишње.
- Разрадите евакуацијски план у случају пожара.



Упутства за понашање у случају пожара у домаћинству

- Ако примијетите пожар, изађите на прозор или у ходник и покушајте алармирати остале укућане и комшије без ширења панике.
- Позовите број 123 – ватрогасци или оперативни центар цивилне заштите – 121, дајући конкретне податке о локацији пожара: адресу, спрат и број стана.
- Уколико је пожар захватио само једну од просторија вашег стана, затворите врата те просторије и искључите електричну енергију. Позовите ватрогасце и евакуишите укућане, а ако је пожар мањег обима, покушајте гашење одговарајућим апаратом за гашење пожара. Извуците осигурач, усмјерите млазницу на дно пожара, притисните ручицу и помичите лијево-десно. Алтернативно можете користити лопату, пијесак, мокру метлу, вунени или памучни прекривач, увијек водећи рачуна о властитој сигурности.
- Спремите се за сусрет са густим димом и врелином. Ако имате времена, обујте ципеле са дебљим ђоном, те обуците капут. Уколико се нађете у ситуацији да се око вас налази велика количина дима, сагните се и пужите по поду, задржите дах колико можете и дишите плитко кроз нос и по могућности вежите или држите крпе и пешкире натопљене водом преко носа и уста.
- Никада не користите лифт, зато што се у току пожара ослобађа густ дим који садржи отровне гасове који се тако акумулирају у окна и кабине лифтова, што проузрокује сигурну смрт од гушења.
- Уколико се ради о пожару већих размјера, водите рачуна о предметима који вас могу погодити или на неки други начин угрозити (стакло, дрво или други материјал) и не покушавајте да се вратите у зграду. Ако будете морали да прођете кроз ватру, покријте косу и сагните главу, затворите очи колико је могуће, задржите дах и брзо се крећите.
- Немојте користити воду да бисте угасили пожар на електричним инсталацијама и апаратима, јер можете бити изложени струјном удару.
- Никада немојте водом гасити пожар изазван бензином или уљем, јер ове супстанце плутају на површини воде и могу изазвати ширење пожара.

Поступци у случајевима директног контакта са ватром

- Приступите особи с леђа и прекријте јој тијело прекривачем. Полегните особу како би се спријечило дјеловање пламена на лице и косу.
- Покушајте угушити пожар почевши од главе наниже, на начин да омотате особу у прекривач или капут. Ослободите дисајне органе да особа може дисати.
- Уколико су се одјећа и прекривач залијепили за тијело особе, не скидајте ништа на силу.
- Ако је то могуће, опечени дио одмах ставите под текућу хладну воду 10 до 15 минута. Након хлађења треба прекрити опечено мјесто стерилном газом или завојем за опекотине. Никад не наносите било какве масти и не стављајте лед на опечено мјесто.
- Унесређеном с већим опекотинама треба дати да се напије воде.
- Ако ваша одјећа у току пружања помоћи почне горјети, лезите на под и покушајте зауставити горење одјеће на начин да се котрљате по поду. Заштитите лице.

Кад се пожар угаси

- Изађите из куће и одмах угасите преостале тачке пожара у близини куће.
- Осигурајте дежурство док се сва жаришта потпуно не угасе због могућности појаве мањих пожара у близини куће, зграде, као и поновног запаљења.

Након активности: Родитељ након првог изведеног играказа, а затим и након играказа друге групе поставља питања за учеснике групе и учеснике посматраче: Како је било док сте припремали играказ? Шта је било посебно тешко/лако током припреме играказа? Да ли сте нешто ново научили током припреме играказа? Да ли сте нешто ново научили из овог играказа? Наведите шта! Шта вам је било посебно значајно? Како сте сарађивали као група?



3. РАДИОНИЦЕ

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ЗНАК

Трајање: 20'

Ток активности: Учесници су сада подијељени у исте групе, али им се сада додјељује тема друге групе. Унутар група сви учесници треба да размисле шта је за њих у том играчку било најважније, а затим осмисле по знак који ће нацртати/направити, како би на тај начин упозорили/дали основне упуте за понашање дјечи у овим неподвижним ситуацијама.

Након активности: Учесници лијепе знакове на два хамера предвиђена за ове двије теме. Родитељ прати дјечије радове.

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Мрежа социјалне подршке

Узраст 13-14

Трајање радионице 55'

Минималан број учесника 5

Циљ радионице Повећати осјећај сигурности код дјеце. Повећати ефикасност рјешавања проблема.

Потребан материјал папири А4 формата, оловке, бојице, фломастери, повез за очи, мањи предмети (књиге, ташне)

УВОДНА АКТИВНОСТ: ПИЛОТ И КОНТРОЛОР ЛЕТА

Трајање: 20'

Ток активности: Учесници се подијеле у парове. Потребно је направити писту од столица и људи, довољно широку да се њоме може ходати. Члану пара који је пилот треба повезати очи тако да не види и на писту набацати различите предмете (ташне, књиге и слично). Други члан пара, контролор, има задатак да проведе пилота кроз писту од почетка до краја, а да се не спотакне о предмете набацане на писту. Ако пилот додирне неки предмет, сматра се да су доживјели удес. Након тога, на писту излази сљедећи пар, а распоред предмета на писти се мијења.

Након активности: *Да ли вам се свидјела игра? Како су се осјећали пилоти? Како контролори? Да ли сматрате да су пилоти сами могли извести ову игру? Шта ви сматрате подршком? Шта мислите које врсте подршке добијамо од других људи? Која је врста подршке за вас најзначајнија?*

Коментар: Други људи важни су нам и често смо много успјешнији уколико имамо подршку од других људи. Сад ћемо урадити још једну вјежбу да сазнамо који су све људи нама у животу важни.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МРЕЖА СОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ

Трајање: 20'

Упута: Узмите папир А4 и нацртајте/упишите све особе у вашој околини које вам представљају подршку у било ком смислу и на било који начин. Себе и друге можете представити ликом/фигуром, симболом или ријечју. Себе нацртајте у средину папира, а друге особе уцртајте око себе. Особе од којих добијате значајнију подршку нацртајте ближе себи, а особе од којих је подршка мање значајна, даље од себе. Између себе и других нацртајте цртице, те на њих упишите о којој врсти подршке се ради.



Након активности: Свако представља свој цртеж и презентује особе које пружају подршку. Описују о којој врсти подршке се ради. Има ли неко да вам недостаје у мрежи? Како се носите са тим? Шта радимо када нам недостаје подршке?

Коментар: Дискусију водити у смјеру закључка да је подршка других људи важна, да постоје различите врсте подршке. Уколико немамо подршку, потребно је размислити о другим изворима снаге.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ЈА САМ ОК, ТИ СИ ОК

Трајање: 15'

Ток активности: Чланови групе поново се дијеле у парове. На папиру А4 формата, чланови пара склопе руке око једне оловке и покушају написати сљедећи текст: ЈА САМ ОК, ТИ СИ ОК.

Након активности: Да ли је ова врста заједничког дјеловања помогла или одмогла? Да ли се овдје радило о подршци? Да ли је свака заједничка активност подршка? Има ли неких заједничких активности које су отежавајуће, угрожавајуће? У којим је активностима важно бити самосталан?

Коментар: Други људи важан су извор подршке. Требамо тежити сарадњи са другима и заједничком рјешавању проблема. Постоје ситуације у којима нам недостаје подршка, као и оне гдје нам учешће других људи отежава ситуацију. Тада требамо бити спремни да радимо самостално, уздајући се у властите снаге.

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Мрежа социјалне подршке

Узраст 13-14

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 5

Циљ радионице Унаприједити вјештину активног слушања. Усвојити технике активног слушања.

Потребан материјал Средства и радни материјал: припремљени радни листови – тест, оловке

УВОДНА АКТИВНОСТ: КОНСТРУКТИВНО СЛУШАЊЕ

Трајање: 15'

Уводна дискусија: *Шта бисте рекли каква су људи бића? Друштвена? Шта је важно људима као друштвеним бићима? Комуникација. Сада ћемо проћи кроз двије вјежбице. Исте, а опет, по битним карактеристикама, различите.*

Ток активности: Родитељ чита сљедећи текст:

Аполо 11 била је свемирска мисија која је 20. јула 1969. довела прве људе на Мјесец. Свемирски лет, који су провеле Сједињене Државе, сматра се великим постигнућем у историји истраживања и представља побједу САД у хладноратовској свемирској утрци са Совјетским Савезом.



3. РАДИОНИЦЕ

Мисија је лансирана с Флориде 16. јула, с посадом у саставу: командант Нил Армстронг и пилоти Мајкл Колинс и Едвин Алдрин. 20. јула, Армстронг и Алдрин били су први људи на површини Мјесеца. Три астронаута вратила су се на земљу са 21,55 кг мјесечевог камења, слетјевши 24. јула у Тихи океан.

Аполо 11 испунио је визију председника Џона Ф. Кенедија о освајању Мјесеца прије Совјетског Савеза, до краја 60-их година, коју је изразио током говора у конгресу 1961: *Вјерујем да се ова нација мора посветити постизању циља, прије истека овог десетљећа, слијетању човјека на Мјесец и његовог сигурног повратка на Земљу.*

Након Аполо 11 још пет мисија програма Аполо слетјело је на Мјесец, од 1969. до 1972.

Сви учесници имају задатак да слушају без иједне ријечи. Након читања, сви учесници добију Радни лист ТЕСТ. На тесту се налазе питања вишеструког избора. Учесници треба да одговоре заокруживањем тачног одговора. Уколико су пажљиво слушали, знаће тачне одговоре.

Након активности: *Је ли тест био тежак? Колико сте имали тачних одговора? Која питања нисте знали? Зашто? Шта вам је сметало да чујете? Нажалост, врло мало људи зна добро слушати. Чак и на нивоу садржаја који се преноси у комуникацији, око 75% садржаја игнорише се, криво разумије или одмах заборави. Још је мања наша способност да чујемо оно што нам људи стварно желе рећи.*

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: АКТИВНО СЛУШАЊЕ

Трајање: 30'

Прије активности: Родитељ презентује учесницима карактеристике активног слушања: Активно слушање је усмјеравање пажње на оно што особа говори и осјећа и узвраћање властитим ријечима како смо разумјели говорникову поруку (и ријечи и осјећаје). Вјештина слушања много је више од способности да чујемо ријечи. Она обухвата разумијевање поруке, ситуације и друге особе. Активним слушањем избјегавамо препреке у комуникацији и поштујемо туђа мишљења, ставове и осјећаје, или, другим ријечима, поштујемо интегритет особе коју слушамо. Развијена вјештина слушања омогућује другој особи да се осјећа угодно, да има повјерење у слушаоца и да много лакше изрази управо оно што је заиста жељела рећи.

Смјернице за активно слушање

1. Појасните детаље

Размишљајте о оном што чујете и постављајте отворена питања. Она ће вам помоћи да појасните неке детаље, будете сигурни да сте разумјели и покажете особи да је стварно слушате. Ако вам нешто није јасно, кажите да то нисте баш разумјели. Замолите особу да вам то још једном објасни или каже другим ријечима.

2. Парафразирајте – провјерите јесте ли добро разумјели

Кратко и сажето, својим ријечима, поновите како сте ви разумјели то што вам особа говори! Људи не морају бити вјешти у комуницирању и знати како вам пренијети поруке које бисте жељели. С друге стране, и ви можете погрешно чути или криво протумачити ситуацију. Једини начин да будете сигурни у то јесте ли добро разумјели поруку јесте да је вербализујете и видите како ће особа реаговати. Једноставно сумирајте оно што мислите да сте чули. То је најбоље учинити користећи кратку реченицу или питање у тренутку кад саговорник направи кратку паузу да би удахнуо.

3. Рефлектујте осјећаје – покажите емпатију

Није довољно усмјеравати се само на садржај. Треба пратити и скривену поруку, говор тијела, разјаснити емоције у подлози. Занемарујући емоције, као да смо директно рекли саговорнику: Дај ми само чињенице. Не желим слушати ништа друго него голе чињенице!



Ток активности: Родитељ чита учесницима текст Аполо, који поделио на три цјелине. Један учесник има задатак да последије читања прве цјелине ПОЈАСНИ ДЕТАЉЕ онога што су чули. Други учесник, након читања друге цјелине, има задатак да ПАРАФРАЗИРА. Трећи учесник, након читања треће цјелине, има задатак да ПОКАЖЕ ЕМПАТИЈУ. Након читања и увјежбавања техника активног слушања, учесници испуњавају тест.

Након активности: Овај пут се очекује да учесници знају одговор на сва питања јер су активно слушали. Разговарати о разлици између два начина слушања – само слушања, које може бити селективно, псеудослушање, неразумијевање и активног слушања гдје провјеравамо јесмо ли добро разумјели, показали емпатију и постављали питања.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ХОП

Трајање: 15'

Учесници сједну у круг. Одабере се један добровољац који добије задатак да каже број један, а онда учесник са његове лијеве (или десне) стране, што брже треба рећи два, и тако у круг до броја 28. Након броја 28 учесници настављају бројати, али поново од броја 1. Задатак учесника јесте и да, када дођу до броја који је дјелив са бројем 7, кажу хоп, а не број. Тако да хоп треба да кажу умјесто бројева 7, 14, 21 и 28. Уколико учесник на овим бројевима ипак каже број, испада из игре. Уколико каже хоп на неком другом броју, испада из игре. Уколико предуго направи паузу између два учесника, испада из игре. Победио је задњи учесник који је остао у игри (или посљедња 2 ако не могу доћи до побједника).

Након активности: Да ли вам се свидјела игра? Шта вам се посебно свидјело?

РАДНИ ЛИСТ ТЕСТ

РАДИОНИЦА: АКТИВНО СЛУШАЊЕ

1. Како се звала мисија током које су први пут људи ступили на Мјесец?
 - a. Мјесец
 - b. Сунце
 - c. Аполо
 - d. Венера
2. Које су године људи први пут ступили на Мјесец?
 - a. 1989.
 - b. 1979.
 - c. 1969.
 - d. 1959.
3. Током путовања на Мјесец колико је било астронаута?
 - a. три
 - b. четири
 - c. пет
 - d. шест
4. Током повратка са Мјесеца колико су донијели Мјесечевог камења?
 - a. Испод 10 кг
 - b. Између 10 и 20 кг
 - c. Између 20 и 30 кг
 - d. Преко 30 кг



3. РАДИОНИЦЕ

5. Колико је укупно било мисија које су слетјеле на Мјесец?
- Ниједна
 - Једна
 - Три
 - Пет
6. Ко је био предсједник САД у вријеме слијетања на Мјесец?
- Џорџ Буш
 - Џон Ф. Кенеди
 - Бил Гејтс
 - Бил Клинтон
7. Ко од наведених није ступио ногом на површину Мјесеца?
- Армстронг
 - Колинс
 - Алдрин
 - Буш
8. Колико дана је трајао пут од земље до Мјесеца?
- осам
 - шест
 - четири
 - два

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Опуштање

Узраст 13-14

Трајање радионице 55'

Минималан број учесника 2

Циљ радионице Учити разлику између напетог стања и опуштености. Освијестити различите начине опуштања. Учити важност позитивног става према проблемима.

Потребан материјал По могућности користити рачунар или мобител за пуштање опуштајуће музике. Препорука за музику јесте: Едвард Григ: Peer Gynt Suite No. 1

УВОДНА АКТИВНОСТ: РАЗГОВОР О ОПУШТАЊУ

Трајање: 15'

Дискусија: Које стање не волите да доживите (емоције, сензације у тијелу)? Како препознајете да сте у том стању? Гдје то осјећате у свом тијелу? Дискусија се води тако да закључимо да се емоције најлакше препознају по промјенама у тијелу. Како препознајете нпр. напетост у тијелу? Може ли неко сада да нам покаже како изгледа бити напет? Хоћемо ли сви опонашати ово кретање или положај? Када осјећате ту неугодну физичку сензацију, ту напетост, можете ли нам рећи како се ње рјешавате? Колико су ти начини успешни?



Коментар: Направити резиме дискусије. Сада ћемо научити неколико техника опуштања које нам могу користити код свакодневног стреса. Показаћемо вам како се успешно ријешити напетости.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ТЕХНИКЕ ОПУШТАЊА

Трајање: 20'

АБДОМИНАЛНО ДИСАЊЕ

Ток активности: Учесницима радионице усмено се презентује техника опуштања абдоминално дисање. Послије усмене презентације, техника се демонстрира, а затим се заједно с учесницима увјежбава.

Презентација технике: Дисање непосредно одражава ниво напетости у нашем тијелу. Када смо напети, дисање обично постаје плиће и брже и одвија се високо, у нивоу груди. Код узбуђења, физичког напора и страха, плитким и брзим дисањем поремети се равнотежа кисеоника и угљендиоксида у крви, што доводи до различитих физичких сензација, као што су: осјећај љуљања, трнци, дрхтање, вртоглавица, осјећај да немамо зрака, осјећај нестабилности подлоге. Дисање је једина функција аутономног живчаног система која је под нашом директном контролом, а преко које можемо дјеловати на друге функције и постићи стање опуштености и смирености. Правилно дисање може смањити број откуцаја срца, снизити крвни притисак, успорити метаболизам и умањити болове у мишићима. Дубоко абдоминално дисање доноси пуно више кисеоника у плућа, него наше уобичајено површно дисање, тиме се индиректно побољшава циркулација и мозак добије нову количину свјеже крви обогаћене кисеоником.

Демонстрација технике:

- најбоље се изводи у сједећем положају;
- поступак: један длан се стави на пупак, а други на прса нешто изнад срца;
- приликом дисања горња рука мирује, а доња ради: зрак се удише као да се пуни балон у трбуху;
- удисај траје 4 секунде → доња рука се диже;
- издисај траје 4 секунде и више → доња рука се спушта;
- удише се на нос, а издише на нос или уста (уколико је зачепљен нос и удисај може ићи на уста);
- дисање мора бити мирно, равномјерно и дубоко (плућа морају бити потпуно испуњена);
- не треба се удисати дубље него при нормалном дисању Увјежбавање технике абдоминално дисање увјежбава се на исти начин као и демонстрација. Родитељ као водитељ радионице ради заједно с учесницима.

Након активности: *Јесте ли осјетили разлику у односу на уобичајен начин дисања? Јесте ли имали тешкоћа приликом увјежбавања?*

Коментар: Да бисмо усвојили правилно дисање и користили га као технику опуштања, потребно је да технику увјежбавамо свакодневно 2 пута по 4 минуте. Када се вјежбањем постигне темпо од 8 удисаја и издисаја у минути, у кратком времену постиже се ефекат опуштања. Најбоље би било да се и друге радионице почну абдоминалним дисањем, ради увјежбавања.

РУКЕ

Ток активности: *Сада радимо вјежбу коју смо назвали РУКЕ. Удахните дубоко, ставите дланове један насупрот другом тако да се не додирују. Затворених очију, дланове помјерајте у круг као да држите невидљиву куглу између дланова. Удахните и издахните користећи се малоприје наученом техником абдоминалног дисања! Они који су се успјели опустити, осјетиће како се руке одбијају једна од друге, као да је између њих стварно кугла. Уживајте у кугли, играјте се с њом, и не заборавите: дубоко удахните и издахните!*



3. РАДИОНИЦЕ

Након активности: *Како сте се осјећали? Јесте ли имали неке мисли које желите подијелити са нама? Сада смо научили технику опуштања. То је један од начина који нам помаже да се смиримо када само у стресној ситуацији. Да ли ову технику можемо увијек користити? Када не можемо? Дискусију водити ка закључку да постоје проблеми који захтијевају другачији, активнији ангажман (рецимо рјешавање проблема). Шта сте тада урадили? Сада ћемо научити једну технику која ће нам помоћи да другачије сагледамо проблем.*

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: КРЕАТИВНА ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА

Трајање: 20'

Пустити музику

Упута: Питати учеснике да пронађу проблем који се може догодити или се догађа у школи, нпр. страх од одговарања на часу. Водити дискусију у смјеру препознавања негативних очекивања, као што су ја нећу успјети одговорати или ја се увијек укочим кад одговарам. Објаснити да негативне мисли дјелују као кочнице успјешној реализацији планова тако што нам негативне мисли рађају негативне емоције и често одустајемо од активности и прије него што их пробамо.

Ток активности:

Родитељ каже: *Замислите да сте на часу и да вас је наставник прозвао да одговарате. Присјетите се да је то ситуација која вас плаши. Осјетите како вам срце лупа и како су вам ноге тешке. Удахните дубоко, на нос и умирите дисање. Затим замислите како сте схватили да знате одговор на питање и како наставнику одговарате. Почетни страх нестаје. Осјећате задовољство што сте знали одговор и тако лијепо га испричали. Дишете дубоко и мирно на нос. Наставник је задовољан одговором и одлучује се на још једно питање. Ви знате и то питање. Одговарате. Овај пут вас је наставник похвалио. Особа која сједи до вас потапшала вас је по рамену и рекла: Браво! Особа из прве клупе аплаудирала вам је у знак подршке. Осјећате срећу и задовољство. Имате енергије да наставите даље да учите.*

Након активности: *Како сте се осјећали током вјежбе? Је ли вам било тешко да замислите? Шта вам се посебно свидјело? Да ли вјерујете да ова врста замишљања има утицаја на наше понашање? На који начин?*

Коментар: Завршити радионицу закључком о важности позитивног размишљања и позитивног очекивања исхода одређене ситуације. Позитивна очекивања мотивишу нас да се суочимо са ситуацијама и проблемима на активан начин, рјешавајући их.

**ТЕМА РАДИОНИЦЕ:****Суочавање са стресом усмјерено на емоције и проблеме**

Узраст 13-14

Трајање радионице 50'

Минималан број учесника 5

Циљ радионице Разумјети на које начине се суочавамо са стресом. Свијест о адекватном суочавању са стресом.

Потребан материјал Двије приче за читање

УВОДНА: АКТИВНОСТ ОЦЕНЕ

Трајање: 15'

Ток активности: Родитељ: *Сада ћу вас замолити да се присјетите неке ситуације у школи када сте добили ниску оцјену. Сви имамо по најмање једну овакву ситуацију у свом искуству из нашег школовања, зар не? Како сте се тада осјећали? Да ли сте нешто урадили након тога? Шта? Да ли вам је то помогло да се осјећате боље? Какав је био резултат вашег понашања? Родитељ позива учеснике да подијеле своје искуство са групом, један по један.*

Током њиховог излагања родитељ биљежи њихове одговоре према томе да ли су ученици били усмјерени на емоције или проблем при суочавању са том стресном ситуацијом.

Након активности: Родитељ: *Из свих ваших излагања, можемо видјети да су начини суочавања са стресним ситуацијама различити и да ми одлучујемо како ћемо се носити с узнемирујућим ситуацијама. Важно је да провјеримо да ли је наш начин суочавања са стресном ситуацијом био одговарајући за ту ситуацију која нам се десила, и како нам је помогао? Некада наше реакције и понашање не помажу да ријешимо или прихватимо стресну ситуацију. Како бисмо научили и помогли себи у овим ситуацијама, данас ћемо разговарати на ову тему. Некада можемо урадити одређене кораке како бисмо ситуацију промијенили набоље, а некада је прихватање наших емоција најбоље рјешење.*

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: ПРИЧЕ

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ: *Сада ћу вам прочитати двије кратке приче. Пажљиво их слушајте, а онда ћемо разговарати.*

Прва прича

Нина има 15 година. Од своје шесте године тренира скијање. Као дијете, увијек је вољела гледати скијашка такмичења и показивала је велико интересовање за овај спорт. Њени родитељи одлучили су је подржати је, па су је тако одвели и на први тренинг. Убрзо је Нина савладала скијашке вјештине. Уз сугестије тренера, ускоро је почела тренирати за локална, а затим и за регионална такмичења. Уз много труда, напорних тренинга, одрицања и улагања, Нина је почела биљежити одличне скијашке успјехе у такмичарским категоријама којима је припадала. Била је јако сретна. Знала је колико је труда уложила да би имала прилику такмичити се с најбољим спортистима у регији и постићи завидне резултате. Сви су били поносни на њу. Прије годину дана, Нина је на тренингу доживјела озбиљан пад и озлиједила ногу. Доктори и тренери предвидјели су да ће опоравак трајати годину дана. У међувремену, Нина је почела кривити себе, родитеље, докторе и тренере за своју ситуацију.



3. РАДИОНИЦЕ

Хтјела је само да заборави на то што јој се десило. Јако је патила јер не може тренирати као прије. Повукла се и није жељела виђати пријатеље ни спортске колеге. Често је била љута и плакала због тога што јој се десило.

Друга прича

Дино има 16 година. Увијек је јако волио животиње. Његови родитељи одлучили су за осми рођендан поклонити му пса. Дино је био пресретан. Псу је дао име Бони. Убрзо, Дино и Бони постали су нераздвојни најбољи пријатељи. Дино се бринуо да Бони увијек има све што му је потребно, да заједно иду на излете и у шетњу. Некад би га водио са собом док је возио бицикл, а Бони би трчао за њим. Бони се јако бојао грмљавине и Дино би му дозвољавао да се тада сакрије у његов кревет. Бони је увијек чекао Дину на вратима, када би Дино стигао из школе. Знао је узети Динине папуче у уста и носити их Дини да их обује. Недавно се Бони разболио. Ветеринари су објаснили Дини да с овом болешћу, Бони који је већ јако стар, пати и да би најбоље рјешење било да се Дино одлучи дати га на успављивање. Мислећи најбоље за Бонија, Дино је, много тужан, ипак одлучио урадити оно што су ветеринари савјетовали. Дино је након тога био јако тужан, често је плакао и обилазио мјеста на којима се играо с Бонијем. Често је разговарао с родитељима и другим власницима паса о томе колико пати и колико му Бони недостаје.

***За родитеља након активности (не читати):** Нинина реакција углавном је усмјерена на емоције према другим људима, али то првенствено значи да се она задржава у тим емотивним стањима, живећи с емоцијом кривице, љутње, мржње. У оваквим ситуацијама неопходно је радити на промјени емотивног стања, али је потребно радити и на проблему који се односи на њену спортску и друштвену активност и планирање будућности. Код Дине је првенствено изражена емоција туге, с елементима рјешевања проблема (тражења подршке, информација, итд.) и фокус је на прихватању свог емотивног стања, односно схватању да постојање других емоција не значи да нам је мање битан сам губитак. Спознаја да нисмо једини који пролазе кроз исто стање може олакшати ношење са ситуацијом и емоцијама.

Након активности: Родитељ поставља питања и усмјерава дискусију: Шта мислите о ове двије приче? С каквим се проблемима суочавају Нина и Дино, сличности и разлике? Како се они носе са стресним ситуацијама? Да ли је Нинино/Динино понашање одговарајуће за ову ситуацију? Зашто? Шта бисте ви урадили у овим ситуацијама? Зашто?

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ПОДРШКА

Трајање: 15'

Ток активности: Родитељ: Данас смо научили да начини суочавања са стресом могу бити различити. Оно што увијек можете урадити за себе или за особу која се налази у тешкој ситуацији јесте тражити или пружити подршку. Сада размислите како неке можете бити подршка или какву подршку ви требате. Шта мислите о томе да ли су други људи увијек подршка једни другима у стресним ситуацијама? Када јесу, а када нису?

Сада свака особа има свој задатак. Прва да осмисли ријечи подршке коју би трећа особа могла дати Нини, али које би довеле до Нининог бољег прихватања ситуације. Друга треба да осмисли ријечи подршке Нини од треће особе, али које могу направити ситуацију још гором него што јесте. Трећа и четврта особа имају исти задатак, али с освртом на ситуацију код Дине. Након што сви презентују своје налазе, мало ћемо о њима расправљати.

Након што групе презентују своје налазе: У чему је разлика у ријечима подршке које олакшавају превазилажење ситуације и оних које отежавају ситуацију? Да ли се слажете са својим колегицимама /колегама да су баш то те ријечи које доприносе или одмажу ситуацији? Зашто?



На крају активности закључити да ријечи подршке које олакшавају стресне ситуације увијек садрже ријечи да смо ту за друге, да су њихове емоције разумљиве, нормалне. У случају губитака, не треба умањивати важност губитка ријечима проћи ће то, јер код особе може изазвати отпор.

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:**Идентитети**

Узраст 13-14

Трајање радионице 60'

Минималан број учесника 5

Циљ радионице Освијестити свој идентитет и идентитете других. Освијестити да припадамо у више различитих скупова у исто вријеме. Освијестити да се поједини идентитети мијењају, а неки остају исти дужи временски период. Превенција насиља и дискриминације базиране на идентитетима.

Потребан материјал Папири А4 формата, 3 хамер папира, бојице, маказе

УВОДНА: АКТИВНОСТ ПЕРА

Трајање: 20'

Ток активности: Учесницима дати празан А4 папир и бојице (фломастере). Родитељ да задатак да од папира и бојица направе папирно перо које представља њих саме. Перо може бити велико, ситно, шарено, разних облика. Маказама треба изрезати перо у нацртаном облику. На предњој страни пера треба минимално десет пута написати Ја сам..., те написати шта год желе, а да се односи на њих. На задњој страни треба написати десет пута Ја волим.... На обје стране треба још написати по један број који није већи од 100.

Сада ћемо пустити пера да лете. Сви ми заједно чинићемо једну птицу која уз сва наша пера може летјети. Сви устаните и на мој знак почните махати својим перима, као да једна птица маше крилима и крећимо се по просторији. Након кратког лета, ја ћу наглас рећи једну карактеристику, а сви они који су ту карактеристику написали на једној или другој страни пера наставиће лет, док ће остали спустити своје перо на под. Они који настављају лет, настављају се кретати по соби, док остали држе перо притиснуто уз под. Чим кажем нову карактеристику, они који је немају падају на под, а они који имају настављају летјети, или се дижу са пода и прикључују лету.

Прије сваке промјене, пера кратко лете сама прије пада на под или прикључења лету.

Родитељ ће навести више различитих карактеристика на основу којих пера стварају птицу. Пера (учесници) који се не идентификују с том карактеристиком полако падају. Карактеристике могу бити: дјевојчице, дјечаци, спортисти, ученици, симпатије, браћа, сестре, предсједници разреда, пријатељи, волонтери, музичари, итд. Родитељ повремено изговори случајни број од 0 до 100, који ће узроковати пад већине пера на под.

Након активности: Родитељ поставља питања и води дискусију: *Како сте се осјећали током свог лета? Какав је осјећај бити дио неке групе? Како сте се осјећали када нисте припадали групи, односно када сте падали? Да ли можете навести неке од група којима припадате? Да ли су неке групе затворене? Како се осјећамо када не можемо припадати некој групи, кад смо изузети из њених активности, а жељели бисмо бити дио ње?*



3. РАДИОНИЦЕ

Родитељ треба усмјеревати разговор у смјеру прихватања разлика. Родитељ закључује да је посматрање других кроз само један аспект идентитета (нпр. припадност етничкој групи, полна припадност и сл.) узрок дискриминације и избијања конфликта у школи, породици, држави, итд.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МАРИОНЕТЕ

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ: *Сада ће сваки учесник добити свој задатак. Сви треба да нацртате марионету на хамер папиру. Руке марионете биће повезане са балонима који су ужадима повезани са рукама и ногама марионете. Можете нацртати колико год желите балона и колико год их желите повезати са рукама и ногама. Сви треба да размислите о томе које особине/карактеристике ми данас носимо и којим групама припадамо. Сада ће свако од нас добити различит задатак. Прва особа (ако има више учесника, дијелимо се у три групе) навешће карактеристике које стичемо рођењем, друга ће навести карактеристике које стичемо својим избором, док ће трећа навести особине које стичемо под утицајем родитеља, наставника и вршњака. Наведене карактеристике треба да упишете у балоне. Један балон за сваку карактеристику.*

Сада сви презентују свој рад.

Родитељ закључује да се идентитет састоји од више слојева, односно карактеристика које добијамо рођењем – пол, физичке карактеристике, раса, нација; док су неке карактеристике формиране из наших личних избора током живота – професија, припадност спортском/музичком клубу; или пак кроз контакт с другим људима око нас. Родитељ наглашава да се, без обзира на број и врсту слојева, идентитет увијек гради у контакту с другим људима. Такође, истиче важност свјесности о свим слојевима свог идентитета, и потраге за заједничким слојевима идентитета с другима, јер они омогућавају комуникацију и сарадњу, а самим тим спречавају дискриминацију и конфликте.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: ПЕРО И МАРИОНЕТА

Трајање: 20'

Ток активности: *Свако од нас у животу некад је перо, а некад марионета. Шта мислите о овој изјави? Шта мислите за шта су метафоре перо и марионета? Дискусију водити ка томе да марионета симболизује акције под директним утицајем других људи, док перо симболизује слободу одлучивања, избор. Живећи под импресијом слободног избора, често доносимо одлуке и понашамо се у складу с упутама других. Некада те упуте воде ка томе да друге прихватимо и проводимо заједничке активности, а некада воде ка изолацији појединаца, њиховој дискриминацији и изложености насиљу. Замолио бих вас сада да се подијелите у двије групе.*

Задатак прве групе јесте да идентификује и напише изјаве које чују од других (родитеља, наставника, одраслих, пријатеља, медија) којима се поједине групе стављају у неповољан положај; којима се описују на начин који оправдава дискриминацију и насиље. Задатак друге групе јесте да идентификује и напише поруке које шаљемо сами себи (док причамо сами са собом).

Поставити сљедећа питања ради опуштања ситуације:

Прича ли неко од вас сам са собом? Ко прича сам са собом?

Дати вријеме учесницима да кажу шта мисле о задатим питањима. Нагласити да је унутрашњи говор начин на који планирамо ствари, да на тај начин мислимо, било у сликама или ријечима, те да је то сасвим нормално и уобичајено. *Највише времена проводимо сами са собом те је очекивано да најчешће сами са собом причамо.* Нагласити да се не мисли на причање наглас. Обје групе пишу поруке које добијамо, а које друге људе стављају у мање повољан положај, с тим да једна група пише



поруке које добијамо од других, а друга група поруке које сами себи понављамо. Има ли питања? Ако има питања, одговорите на њих. Важно је да разумију да поруке друге осликавају у свјетлу које није позитивно у њиховом поимању и поимању њихове културе.

Након што испишете поруке, поред сваке допишите како оне утичу на ваше понашање према дотичној групи или појединцима из те групе!

Када групе заврше свака групе презентује написано.

Након активности: Какве су сличности или разлике између порука ове двије групе? Због чега је тако? Какву посљедицу у друштву ове поруке имају и по нас, али и по оне на које се поруке односе? Да ли сте ви у ситуацији да се неко према вама понаша као што сте написали? Опишите ситуацију! Како бисте се ви осјећали да се други према вама понашају у складу с оним што је написано? Дискусију водите ка закључку да поруке од других интегришемо у своје искуство и због немогућности да раздвојимо наше мисли од мисли других, осјећања и мисли које имамо сматрамо својима, што олакшава процес оправдавања дискриминације и насиља према другима. Да бисмо се борили против дискриминације и насиља, морамо кренути од нас самих, а онда ту борбу пренијети и на друге.

ТЕМА РАДИОНИЦЕ:

Контрола тјескобе

Узраст 13-14

Трајање радионице 55'

Минималан број учесника 2

Циљ радионице Научити препознавати тјескобу и усвојити вјештине ношења са тјескобом/ стрепњом.

Потребан материјал Радни листови Мисаона замка и Мисли позитивно, оловке

УВОДНА АКТИВНОСТ: ШТА ЈЕ ТО ТЈЕСКОБА?

Трајање: 15'

Ток активности: У уводној активности родитељ као водитељ радионице жели изазвати благу тјескобу код учесника. Активност почиње тако што родитељ замоли учеснике да сједну и каже: „Данас ћемо радити једну заиста посебну вјежбу. Вјежба ће од вас захтијевати да се понашате на изузетан начин, на који се до сада нисте понашали. Молим вас да се удобно смјестите и затворите очи.“ Родитељ затим направи паузу од 30 секунди и потом каже: „Можете отворити очи, вјежба је завршена“.

Након активности: *Како сте се осјећали кад сте чули ове необичне захтјеве? Да ли сте осјетили страх? Узбуђење? Да ли има ситуација када се осјећате слично?*

Коментар: Сви се понекад осјећамо забринуту, тјескобно, напето или под стресом. За то често постоји разлог, на примјер када те чека важан контролни, када радиш нешто ново или тешко или мораш да кажеш неку неугодну вијест. Тада осјећамо тјескобу. Кад су људи тјескобни, често запазе бројне промјене у своме тијелу. То се назива БОРИ СЕ ИЛИ БЈЕЖИ реакција. Твоје се тијело припрема за бијег или за суочавање с оним што те плаши. Главни знакови јесу: лупање срца, вртоглавица, осјећај врућине, лептирићи у стомаку, знојави дланови... Некада су ови осјећаји јаки, често су присутни или ти се чини да дуго трају. У таквим ситуацијама може ти користити да научиш како можеш **превладати своју тјескобу**.



3. РАДИОНИЦЕ

Брза метода самопомоћи:

Родитељ замоли учеснике да ураде вјежбу уз његове упуте: Полако и дубоко удахни, задржи дах пет секунди, а потом врло споро издахни. Док издишеш, реци сам себи опусти се. Понављање овога поступка неколико пута помоћи ће ти да повратиш контролу над својим тијелом и осјетиш се смиренијим.

Коментар: Контролисано дисање брза је метода којом можеш себи помоћи. Требаш обратити пажњу на своје дисање, а то ће ти помоћи да се опустиш. Ову методу можеш користити било гдје, а људи око тебе често неће ни опазити шта радиш.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ: МИСАОНА ЗАМКА

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ подијели учесницима радни лист Мисаона замка I дио, прочита замишљену ситуацију свима и замоли да заокруже онај одговор за који вјерују да је исправан у таквој ситуацији. Родитељ затим пита има ли необичних одговора и да ли им се сви одговори чине могући.

Мисаона замка I дио

Замисли да си на крају полугодишта, у вријеме када се закључују оцјене, на ходнику срео/ла наставницу. Застанеш, насмијеш се и поздравиш, али она намрштена само прође поред тебе. Шта би помислио/ла у таквој ситуацији?

1. Добићу лошу закључну оцјену и наставница не жели то да ми саопшти.
2. Наставница мисли нешто лоше о мени.
3. Она се мршти због мене. У ствари, она се увијек баш на мене мршти.
4. Наставница је увијек љубазна према мени, а сада се мршти. То значи да ме не воли.
5. Наставница је прошла намрштена поред мене.

Упута за родитеља: Објаснити учесницима да понекад правимо грешке у мишљењу које се називају мисаоним замкама. Таквих грешака има много, а данас ћемо разговарати о четири најчешће грешке. То су:

- напухавање, и у тој мисаоној замци придајемо ситуацији велику негативну важност,
- позитивно се не рачуна када не узимамо у обзир друге позитивне ствари које се догоде и умањујемо њихову вриједност,
- предвиђање да ће се догодити нешто лоше, иако у ствари не можемо знати будућност и
- читање мисли када смо увјерени да знамо шта неко други мисли, иако је и то немогуће.

Родитељ учесницима даје радни лист Мисаона замка II дио и замоли да повежу цртицом одређену мисаону замку са датом изјавом.

Након активности: Како вам се свидјела ова вјежба? Да ли сте примијетили да понекад гријешите у размишљању? Да ли неко понекад помисли да га нико у разреду не воли или да уопште не изгледа лијепо? То су мисли које утичу на наше емоције чинећи нас тјескобним. Ове негативне мисли и тјескоба ће утицати и на наше понашање. Шта мислите како? Ако мислим да ме нико не воли у разреду, како бих се могао понашати? Престаћу се дружити или бих могао бити агресиван према другима. Да ли сте у овим изјавама примијетили још неке грешке? Нпр. има ли генерализације? То је грешка када на основу једне информације доносимо генералне закључке о тој појави.

Коментари: Начин на који мислимо утиче на то како се осјећамо и понашамо.



ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: МИСЛИ ПОЗИТИВНО

Трајање: 20'

Ток активности: Родитељ подијели картице са једном или двије негативне изјаве с упутом да те негативне изјаве претворе у позитивне. Родитељ да један примјер са радног листа.

Родитељ помаже у формулацији позитивних изјава. Родитељ може користити примјере штампане на радном листу *Мисли позитивно*.

Након активности: Учесници презентују своје примјере негативних и позитивних изјава. *Има ли разлике кад мислимо негативно и позитивно? У чему је разлика? Како негативне мисли могу утицати на нас? Које посљедице можемо имати због тога? Можемо ли направити грешку уколико мислимо превише позитивно? Има ли неко примјер? Да ли сте у праву ако кажете да је неко сасвим савршен?*

Упута за родитеља: Учесницима објаснити да и сасвим позитивне и сасвим негативне мисли могу значити грешку у мишљењу. Код формулације позитивних мисли треба тежити реалном представљању особина и ситуација. Позитивне мисли такође не треба креирати тако да дискриминишу друге или неке њихове особине.

Коментар: Разговарали смо о томе како негативне мисаоне замке утичу на наше расположење. Када имамо негативне мисли расте нам забринутост и тјескоба. Један од начина на који смањујемо тјескобу јесте да мислимо позитивно. На крају, родитељ замоли учеснике да понове три начина смањења тјескобе: дисање, пажња да не упаднемо у негативне мисаоне замке и позитивно размишљање.

РАДНИ ЛИСТ: МИСАОНА ЗАМКА

Мисаона замка I дио

Замисли да си на крају полугодишта, у вријеме када се закључују оцјене, на ходнику срео/ла наставницу. Застанеш, насмијеш се и поздравиш, али она намрштена само прође поред тебе. Шта би помислио/ла у таквој ситуацији?

1. Добићу лошу закључну оцјену и наставница не жели то да ми саопшти.
2. Наставница мисли нешто лоше о мени.
3. Она се мршти због мене. У ствари, она се увијек баш на мене мршти.
4. Наставница је увијек љубазна према мени, а сада се мршти. То значи да ме не воли.
5. Наставница је прошла намрштена поред мене.

Мисаона замка II дио

1. Наставница мисли нешто лоше о мени.	Чињеница, опис ситуације онако како се догодила (5).
2. Добићу лошу закључну оцјену и наставница не жели то да ми саопшти.	Напухавање – мале негативне ствари које се догоде постају веће него што то заиста јесу (4).
3. Наставница је увијек љубазна према мени, а сада се мршти. То значи да ме не воли.	Позитивно се не рачуна – овдје позитивне ствари које се догоде одбацујеш као неважне или умањујеш њихову вриједност (3).
4. Она се мршти због мене. У ствари, она се увијек баш на мене мршти.	Читање мисли – у овој мисаоној замци вјерујемо да можемо знати шта други мисле (1).
5. Наставница је прошла намрштена поред мене.	Предвиђање да ће се нешто лоше догодити (2).



3. РАДИОНИЦЕ

РАДНИ ЛИСТ: МИСЛИ ПОЗИТИВНО

1. Сви ће се смијати ако виде моје нове наочаре.	2. Изгледам глупо с овим апаратићем за зубе.
3. Другарица организује забаву, али не желим ићи јер нисам забавна особа.	4. Баш бих волио позвати пријатеље на колаче, али сви мисле да сам губитник.
5. Знам одговор на ово питање, али нећу се јавити јер ће сви мислити да сам штребер.	6. Учио/ла сам, али ми се све помијешало. Добићу један из контролног!

Примјери позитивних мисли

1. Задовољан/на сам како изгледам са овим наочарима!
2. Ја сам особа која брине о својим зубима. Мислим да је то кул!
3. Ја ћу се потрудити забавити своје пријатеље! Мислим да могу провести забавно вече!
4. Позваћу пријатеље на колаче и добро ћемо се забавити!
5. Неке особе ће мислити да сам штребер, а неки да сам кул! Не могу свима угодити! Ја ћу одговорити што знам!
6. Учио/ла сам и урадићу контролни најбоље што знам!



4. КОРИСНИ КРЕАТИВНО-ЕДУКАТИВНИ И ЗАБАВНИ САДРЖАЈИ НА ИНТЕРНЕТУ

Искористи предности интернета, посјети:

1. **Игре за карантин – преко 100 инспиративних идеја**, извор Данас:
[хттпс://www.danas.rs/живот/игре-за-карантин-преко-100-инспиративних-идеја/?фбцлид=ИwAR18Jв388лдД1УтTWнФп4вОМКПМБјоутЕДАЕДтКАОутЛ5рцеX_уГ8wСоЦФ0](https://www.danas.rs/живот/игре-за-карантин-преко-100-инспиративних-идеја/?фбцлид=ИwAR18Jв388лдД1УтTWнФп4вОМКПМБјоутЕДАЕДтКАОутЛ5рцеX_уГ8wСоЦФ0)
2. **8 игара које можете играти с дјецом у стану, а за које је потребно само ваше вријеме и добра воља**, извор: Поликлиника за заштиту дјеце Града Загреба:
[хттпс://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/останидома-8-игара-које-можете-играти-с-дјецом-у-стану-а-за-које-је-потребно-само-васе-вријеме-и-добра-воља/?фбцлид=ИwAR3WKФцз4ГУБЈАГБОКоЕтр4к-7гоАкзХлнГtwСБИЈЦцвеНтаЗЕВQгираИwМ](https://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/останидома-8-игара-које-можете-играти-с-дјецом-у-стану-а-за-које-је-потребно-само-васе-вријеме-и-добра-воља/?фбцлид=ИwAR3WKФцз4ГУБЈАГБОКоЕтр4к-7гоАкзХлнГtwСБИЈЦцвеНтаЗЕВQгираИwМ)
3. **60 музеја које можете обићи преко интернета**, извор Бука:
[хттпс://www.бука.цом/новости/60-музеја-које-можете-обици-преко-интернета?фбцлид=ИwAR16a92м5фдуWц5Л7W8јЦМП7акнКТи_За0л29јQAXхсдПагМНзХW33-лq2М](https://www.бука.цом/новости/60-музеја-које-можете-обици-преко-интернета?фбцлид=ИwAR16a92м5фдуWц5Л7W8јЦМП7акнКТи_За0л29јQAXхсдПагМНзХW33-лq2М)
4. **ПЛАВИ ТЕЛЕФОН - Савјетодавна линија за дјecu**. Циљ успостављања овакве врсте линије јесте пружање савјета и подршке дјeci у тешким и кризним ситуацијама, а посебно у случајевима насиља и експлоатације. Будући да је линија препозната од стране дјецe у ширем контексту, линија је отворена за све проблеме дјецe за које су им потребне подршка и савјети.
Линк: [хттпс://www.фацебоок.цом/пг/ПлавиТелефонБањалука/абоут/?реф=паге_интернал](https://www.фацебоок.цом/пг/ПлавиТелефонБањалука/абоут/?реф=паге_интернал)
5. **Кратке вјезбе Mindfulness за дјecu за препознавање и контролу неугодних осјећаја и понашања**, Поликлиника за заштиту дјецe Града Загреба [хттпс://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/бесплатна-бросура-кратке-вјезбе-миндфулнесса-за-дјecu-за-препознавање-и-контролу-неугодних-осјећаја-и-понашања/](https://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/бесплатна-бросура-кратке-вјезбе-миндфулнесса-за-дјecu-за-препознавање-и-контролу-неугодних-осјећаја-и-понашања/)
6. **Инстаграм, Приче за најмлађе**: [uzpricujelakse](https://www.instagram.com/uzpricujelakse)
7. Запратите ФБ страницу: Удружење за системску праксу и терапију – УСПИТ, за корисне савјете, препоруке и ресурсе.
8. Поликлиника за заштиту дјецe Града Загреба - 55 идеја за обитељске активности које повезују и граде психолошку отпорност: [хттпс://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/бесплатна-бросура-55-идеја-за-обитељске-активности-које-повезују-и-граде-психолоску-отпорност/](https://www.поликлиника-дјеца.хр/актуално/новости/бесплатна-бросура-55-идеја-за-обитељске-активности-које-повезују-и-граде-психолоску-отпорност/)



Извори:

1. Алијанса за заштиту дјеце током хуманитарних акција, Водич: Заштита дјеце током коронавирус пандемије, верзија 1, март 2020. [хттпс://алианцецпха.орг/ен/ЦОВД19](https://алианцецпха.орг/ен/ЦОВД19)
2. Успостављање кутака за дјецу, Приручник за рад с дјецом у кризним ситуацијама; Лејла Кафеџић, Лариса Касумовић Кафеџић, Белма Жига, издавач World Vision Bosna i Hercegovina, Сарајево, јул, 2015: [хттпс://www.wvi.org/босниа-анд-херзеговина/публицатион/успостављање-кутака-за-дјецу-приру%Ц4%8Дник-за-рад-с-дјецом-у](https://www.wvi.org/босниа-анд-херзеговина/публицатион/успостављање-кутака-за-дјецу-приру%Ц4%8Дник-за-рад-с-дјецом-у)
3. Развој животних вјештина код дјеце и младих узраста од 12 до 18 година, Приручник за лидере радионица. Издање 2019, World Vision и БиН.
4. SKYE клубови, приручник за лидере, World Vision и БиН, фебруар 2015
5. Активно грађанство, Импакт+ приручник. World Vision и БиН, издање 2019.
6. Куевас-Пара, П. и Стехано, М. (2020) Дјечији глас у времену КОВИД-19 пандемије: Наставак дјечијег активизма, World Vision International, април 2020, истраживање доступно на: [хттпс://www.wvi.org/публицатионс/репорт/цхилд-партиципатион/цхилдренс-воицес-тимес-цовид-19-цонтинуед-цхилд-ацтивисм](https://www.wvi.org/публицатионс/репорт/цхилд-партиципатион/цхилдренс-воицес-тимес-цовид-19-цонтинуед-цхилд-ацтивисм)
7. Занемаривање дјеце као облик насиља над дјецом: знање, ставови и понашања у БиХ, World Vision и БиН, октобар 2018.

Приручник је развијен под окриљем глобалне WVI кампање "Потребан је цијели свијет да зауставимо насиље над дјецом" и "Вриједни пажње" кампање у БиХ која има за циљ заустављање свих облика насиља, с посебним фокусом на занемаривање.



#ВриједниПажње



It takes a world
to end violence against children

World Vision 