



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске

World Vision
BOSNA I HERCEGOVINA

Porodične edukativno-zabavne aktivnosti za vrijeme kriznih i vanrednih situacija

Priručnik za djecu, roditelje/staratelje i profesionalce u radu sa djecom



Priredila: Nela Hukić



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске



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, 2020.



NASLOV

Porodične edukativno – zabavne aktivnosti za vrijeme kriznih i vanrednih situacija,
Priručnik za djecu i roditelje/staratelje

PRIPREMILA

Nela Hukić

KONSULTACIJE

Radna grupa World Vision Bosne i Hercegovine:

Dragana Bulić, Nikica Lubura-Reljić, Nejra Baltes

Radna grupa Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske:

Milan Latinović, Branka Sladojević, Sanja Radetić-Lovrić, Olga Lola-Ninković,

Ranka Kalinić, Goran Račetović, Tatjana Čorović.

Izdavač

World Vision Bosna i Hercegovina

Dizajn i tehnička priprema

OFF-SET d.o.o. Tuzla

Štampa

OFF-SET d.o.o. Tuzla

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

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

ISBN 978-9926-8047-9-4

COBISS.BH-ID 40622342



Sadržaj

Predgovor.....	7
UVOD	9
Struktura i sadržaj priručnika..	9
1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije.....	11
REAKCIJE DJECE NA NOVE I NEPOZNATE SITUACIJE	11
Savjeti o tome šta djeca mogu učiniti jedni za druge u vijeme pandemije ili drugih virusnih infekcija ..	13
SAVJETI ZA RODITELJE/STARATELJE	14
Šta učiniti da umanjim potencijalne negativne posljedice vanredne situacije na moje dijete?	14
2. IGRE	17
Zamišljeni putnik	17
Vrijeme priče	18
Srećom.....	18
Ime pet... (Gradovi).....	18
Vremenske kategorije	19
Šezdeset sekundi = 1 minuta	19
Ko/šta sam ja?	20
Ko sam ja?	20
Svi moji susjedi	21
Ja nikada nisam	21
Bankovni račun od KM 86.400	22
Mudrac i tajna sreće	23
Igra loptom	24
Pokomanija	24
Proslijedi signal	25
Fudbaler Messi te izbacio iz igre	25
Divova mačka	26
Zamrzavanje	26
Pogledaj gore, pogledaj dolje	27
Lančana lambada	27
Igra tišine	27
Pogodi zamišljenu riječ	28
Priče koje povezuju.....	28
Otkrića toaletnog papira	29



Sadržaj

Plan Benjamina Franklina - 13 vrlina	29
Fabrika lopti	32
Odgumite to	33
Igra asocijacije riječima	33
Dodavanje predmeta	34
Povežite	35
Unakrsno ispitivanje	35
Prosljeđivanje osobe	36
Da/Ne	36
Pogodi vođu	37
Otišao/la sam u prodavnicu i	37
Zamišljeni zeko	38
Otišla sam u prodavnicu	38
Posljedice	39
Živa skulptura	39
Povjerenje	40
Igra atributa	40
Lebdenje	41
Napišimo priču	41
Situacije	42
Kompjuter	43
Strah u šeširu	44
Lične izjave	45
„Marko kaže“	45
Pozivnica za zabavu	46
Dvije glave, tri noge	46
3. RADIONICE	47
Higijena, šta mogu učiniti za sebe	48
Moja porodica	50
Odgoj za mir i dječja prava	52
Otpornost na frustracije	54
Traženje pomoći i saradnja	56
Zdrava ishrana	57
Šta učiniti u slučaju da se izgubiš?	58
Prijateljstvo	60
Prosocijalno ponašanje, stereotipi	62



Sadržaj

Upravljanje vremenom	64
Emocije, prepoznavanje emocija kod sebe i drugih	65
Međuvršnjačko nasilje	67
Kako efikasnije učiti – mapa umu	72
Ljutnja i agresivnost	75
Mišljenje o sebi	77
Reakcije na značajne promjene	79
Reakcije u slučaju zemljotresa i požara	81
Mreža socijalne podrške	84
Mreža socijalne podrške	85
Opuštanje	88
Suočavanje sa stresom usmjerenom na emocije i probleme	90
Identiteti	92
Kontrola tjeskobe	95
4. KORISNI KREATIVNO-EDUKATIVNI I ZABAVNI SADRŽAJI NA INTERNETU	98
Izvori:	99



Predgovor

Poštovani roditelji, draga djeco,

Pred vama se nalazi Priručnik porodičnih i edukativno-zabavnih aktivnosti za vrijeme kriznih i vanrednih situacija, koji će pomoći porodici u osmišljavanju zabavnih aktivnosti i provođenju kvalitetno planiranog slobodnog vremena. Priručnik je izrađen u vrijeme pandemije virusa korona u Republici Srbkoj i u svijetu. U ime Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite zahvaljujem našem dugogodišnjem partneru, nevladinoj organizaciji World Vision BiH, našim prijateljima koji su među prvima priskočili u pomoć kako bi se ublažile posljedice izazvane virusom korona. Pored toga, World Vision BiH želio je da ponudi zanimljive igre i aktivnosti kako bi pomogli porodici da se na zanimljiv i kreativan način bolje upozna i postane snažnija. Tako je nastao ovaj razigrani priručnik koji ima za cilj podršku porodici u prevazilaženju situacije koju je izazvala pandemija virusa korona u svijetu.

Slobodno vrijeme treba da omogući djeci odmor od školskih obaveza, da im pruži zabavu i opuštanje ali, isto tako, da omogući pravilan razvoj i razvijanje svih potencijala dječije ličnosti. Na indirektni način predložene igre i pedagoško-psihološke radionice, sa postavljenim planiranim ciljevima, postižu ravnotežu svih komponenti vaspitanja. Dakle, kroz ovaj priručnik postižu se ciljevi intelektualnog, radnog, moralnog, fizičkog i estetskog vaspitanja djece. Ono što je važno istaći jeste to da se sve dešava u krugu porodice, koja ima veliki uticaj na razvoj djeteta. Prepoznaćete neke igre koje ste ranije igrali, naučiti nove, a i neke nove sama porodica vjerovatno će izmisliti. Zanimljivo je primijetiti da se kroz priručnik velika pažnja poklanja socijalnim odnosima sa vršnjacima, a znamo da u dječjem svijetu odnos sa vršnjacima ima važnu ulogu u odrastanju i socijalizaciji. Učestvujući svakodnevno u porodičnom životu na predloženi način, djeca se uče odgovornosti prema samima sebi i prema drugima, uče se higijenskim navikama i važnosti fizičke sposobnosti za zdravlje i život čovjeka u zajednici. Roditelji su uključeni u zajednički proces rješavanja problema te se ostavlja poruka djeci da ih uključe i u rješavanje nekih njihovih, dječjih problema. Kroz predložene igre i radionice njeguje se kultura izražavanja i aktivnog slušanja.

Nadamo se da će ovaj priručnik poslužiti porodici da se zabavi i kvalitetno provede slobodno vrijeme. Igrice i radionice birajte na osnovu vašeg interesovanja, slobodno ih mijenjajte i prilagođavajte vašoj porodici. Poštujte epidemiološka pravila tokom druženja i igre. Zainteresujte svoju djecu na zajedničke aktivnosti i tražite od djece da oni motivišu vas. Smislite zajedno i neke nove aktivnosti za vašu porodicu. Očekujemo puno smijeha, razgovora, druženja, sticanja novih saznanja, vještina i navika. Upoznajte bolje svoju porodicu i sopstvenu ulogu u porodici.

Želim vam zdravu i srećnu porodicu!

MINISTAR
zdravlja i socijalne zaštite Republike Srbске
Alen Šeranić, dr med.





Predgovor

Poštovani roditelji, staratelji, profesionalci koji u fokusu imate djecu, draga djeco,

Posljednjih nekoliko mjeseci, okarakterisanih suočavanjem svjetske javnosti sa situacijom bez presedana uzrokovanim pandemijom virusa korona, donijelo nam je svima teške izazove, ali i nova učenja i vrijedna nova iskustva. Skoro pet mjeseci od proglašenja pandemije, shvatamo da je ona umnogom promjenila način života građana širom svijeta, pa tako i u našem društvu i zahtjeva od svih nas dugoročno prilagođavanje na novu realnost, novu 'normalnost', u kojoj će svakodnevni život, način rada, ophođenja, ali i odrastanja imati nove dimenzije i zahtijevati drugačije, inovativne pristupe.

Kao organizacija posvećena djeci, porodici i zajednici, s posebnim fokusom na najranjivije, te organizacija koja širom svijeta, decenijama djeluje i uči iz situacija prirodnih i drugih katastrofa, svjesni smo koliko je duboko pandemija virusa korona uticala upravo na najmlađe članove našeg društva, a pred roditelje i profesionalce stavila težak zadatak očuvanja otpornosti, zdravlja i posebno mentalnog zdravlja djece suočene sa naglim ograničenjima u, do tada, ustaljenim rutinama kretanja, druženja, školovanja i uvela nove prakse i ponašanja u cilju zaštite zdravlja i života pojedinca i porodice. U isto vrijeme, pandemija je usporila vrto-glavu svakondenvnicu i kao pojedince i društvo nas vratila nekim, pomalo zanemarenim vrijednostima i prioritetima. Uzakala nam je na važnost porodičnih vrijednosti, brige jednih za druge, te omogućila vrijeme da sagledamo, obnovimo i ojačamo odnose unutar porodice i našeg primarnog okruženja. Pozvala je roditelje, staratelje i profesionalce da (ponovo) stave djecu u fokus, čuju njihove potrebe i budu im snažan oslonac u stresnoj i zbunjujućoj situaciji, nepoznatog roka trajanja.

Zahvaljujući svakodnevnom radu sa hiljadama djece i porodica iz naših zajednica, ne zaboravljajamo da roditeljstvo inače, a pogotovo u vanrednim situacijama nije lagan zadatak, te da su roditeljima i starateljima potrebna podrška i resursi da budu bolji, odgovorniji, uključeniji i spretniji oslonac svojoj djeci.

Zahvalni smo Ministarstvu zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske, našem dugogodišnjem partneru, što je prepoznao važnost i podržao inicijativu izdavanja ovog, jednostavnog za upotrebu, edukativnog alata koji na jednom mjestu nudi korisne informacije o tome kako vanredne situacije utiču na dijete i porodicu, kako se pobrinuti za sebe i svoje najmilije, te kako se uz igru zabaviti, bolje upoznati, nešto novo naučiti. Osim savjeta stručnjaka, priručnik donosi autentičan glas djece o tome kako su doživjela novonastalu situaciju, te kako odrasli ali i oni sami mogu doprinijeti sopstvenom i boljitu svojih vršnjaka.

Priručnik nastaje u doba vanredne situacije, ali njegova upotreba svakako prevaziđa istu. Ova raznica informacija, igrica i radionica, može biti korištena u manjim i većim grupama, u porodičnom i drugom okruženju, sa djecom i među djecom, u vrijeme vanrednih ali i uobičajenih situacija, u kući, u prirodi, razredu, vrtićima, pedijatrijskim odjelima, u skladu sa raspoloživim vremenom i interesom raspoloženih učesnika. Nadamo se da ćete se koristeći ga zabaviti, zbližiti i nešto novo naučiti!

Larisa Klepac,
direktorica
World Vision International u BiH



„Ne trenirajte dijete da uči silom ili grubošću, nego ga usmjerite prema onome što mu zabavlja um - tako ćete možda moći preciznije otkriti posebni genij svakog od njih.“ Platon

UVOD

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je globalnu pandemiju COVID-19 proglašila 11. marta 2020 godine, nakon čega su, u pokušaju da se utiče na suzbijanje pandemije, širom svijeta uvedene brojne restriktivne mjere u pogledu kretanja stanovništva. Proglašenje COVID-19 pandemije i vanrednih mjera koje je prate u Bosni i Hercegovini¹, brzo mijenjaju kontekst u kojem porodice i djeca žive. Mjere samoizolacije, karantene, zatvaranja škola i ograničenja kretanja narušavaju dječiju rutinu i umanjuju socijalnu podršku, a istovremeno kreiraju novi stres za roditelje i staratelje. Ovakva situacija zahtijeva od roditelja nalaženje adekvatnih načina podrške i stimulacije djeci koja se nalaze u novim životnim okolnostima, koje nisu nepoznate samo njima, nego i roditeljima i zajednici.

Uslijed situacija poput prirodnih katastrofa, epidemija, pandemija i drugih pojava koje negativno utiču na zdravlje većeg broja ljudi, lokalni ili državni autoriteti, kao jednu od mjera zaštite građana, mogu nametnuti mjere ograničenog kretanja. Iako je takvima mjerama primarna svrha preventiva i zaštita, karantene, upućenost na boravak u kući i izolacijske mjere, mogu djelovati restriktivno i zbunjujuće na djecu i njihove porodice. Promjene u okruženju u kojem djeca odrastaju – prekid redovne nastave uslijed novonastalih okolnosti ili promjena prebivališta, remete rutinu i ustaljeni tok razvoja djeteta. Ograničeni porodični kontakti, manjak komunikacije sa prijateljima, prekid svakodnevne rutine sa širom zajednicom mogu imati negativne posljedice na razvoj, zaštitu i dobrobit djece. U slučajevima poput pandemije COVID-19, postoji opasnost da, štiteći ih od infekcije virusom, dovedemo djecu u drugu vrstu opasnosti ili rizika koji narušavaju njihovo zdravo odrastanje.

Roditelji/staratelji su stub stabilnosti za djecu. U vrednim situacijama su, zbog brojnih nepoznanica sa kojima se suočavaju, roditelji dodatno izloženi stresu, zbog čega su, iako borave u istom prostoru, članovi porodice u riziku od otuđenja jedni od drugih. Tako se, uprkos potrebi da se djeci osigura adekvatna pažnja i podrška u nošenju sa novonastalom situacijom, iako može dogoditi da dječije potrebe ostanu djelimično ili potpuno zanemarene.

Stoga su roditeljima/starateljima neophodne adekvatne informacije, podrška i edukativni resursi, kako bi djeci mogli pomoći da razumiju situaciju, na što bolji način organizuju i iskoriste dan, dožive i nauče nešto novo, te da kvalitno provedu zajedničko vrijeme u porodičnom okruženju. Ova situacija upućenosti jednih na druge, je dobra prilika za roditelje koji su ranije, iz različitih razloga, zanemarivali² svoju djecu, da im se približe, da provedu istinski posvećeno vrijeme s njima, da ih dublje upoznaju, ‘vide’ i osjete. Dolaskom do adekvatnih načina podrške i stimulacije za djecu, ova situacija može donijeti i neke nove prilike i blagodati za dijete i porodicu.

Struktura i sadržaj priručnika

Priručnik je namjenjen roditeljima/starateljima i svim članovima porodice, npr. starijoj braći i sestrama jer im pruža zabavno-kreativne igre i edukativne radionice kao alate za kreativno i kvalitetno provođenje zajedničkog vremena. Cilj mu je kreirati pozitivno i poticajno okruženje za dijete u novim uslovima života, okarakterisanim narušenom rutinom i umanjenim socijalnim kontaktima.

1 Vlada Republike Srpske, Republički štab za varedne situacije. Odluka o proglašenju vanredne situacije za teritoriju Republike Srpske, broj 04/1-012-2-792/20 od 16.03.2020

Odluka Vlade Federacije BiH o proglašenju nesreće uzrokovanje pojmom koronavirusa (COVID 19) V. broj 408/2020, od 16.03.2020.

2 Prema rezultatima Balkansko-epidemiološke studije o zlostavljanju i zanemarivanju djece (B.E.C.A.N.), realizovane od septembra 2009. do januara 2013. godine, na području devet država Balkana, 48,04% djece se osjećalo nebitno i zanemareno od strane svojih roditelja/staratelja.



UVOD

Priručnik pomaže podizanju svijesti roditelja o rizicima koje vanredna situacija ili stanje prirodne ili druge nesreće donose u odnosu roditelj-dijete i vraća fokus na osnovne porodične vrijednosti. U isto vrijeme, roditeljima/starateljima pruža priliku za jačanje ili u nekim slučajevima, obnavljanje i njegovanje kvalitetnijeg odnosa sa djetetom.

Pored toga, priručnik je namjenjen i profesionalcima, koji pružaju podršku djeci, kao jednoj od najranjivijih kategorija stanovništva uopće, odnosno osobama koje se bave pomagačkim strukama pri organizovanju aktivnosti u ustanovama institucionalne brige o djeci, te privatnim ustanovama, migrantskim, dnevnim centrima i drugim sličnim centrima čiji su korisnici djeca.

Priručnik je koncipiran tako da se odmah može koristiti, kako u uobičajenom porodičnom ili porodici sličnom okruženju, tako i u kriznoj, odnosno vandrednoj situaciji. Sve aktivnosti imaju oznaku vremena trajanja, kompleksnost izvođenja i optimalan broj učesnika. Pisan je i prilagođen u želji da bude jednostavan, interesantan, praktičan, a istovremeno i višestruko koristan.

Čine ga četiri glavna dijela:

Prvi dio govori o ulozi porodice u razvoju djeteta, analizira potencijalne promjene u porodici uslijed vanrednih okolnosti, a zatim donosi glas djece o tome kako novonastala situacija utiče na njihove svakodnevne životne, kako se osjećaju tokom uvedenih mjera s ciljem prevencije pandemije te šta sve roditelji mogu uraditi u situacijama kada je dječja i porodična rutina narušena.

Drugi dio sadrži zanimljive, zabavne i edukativne igre koje doprinose jačanju odnosa roditelj-dijete i istovremeno razvijaju dječje kognitivne i motoričke sposobnosti.

Treći dio priručnika čine sadržaji radioničkog tipa, koji omogućavaju članovima porodice ili grupu da budu uključeni i aktivni, da govore i slušaju, da izraze svoje potrebe, želje i osjećanja, kao i djeci da pokažu šta mogu i znaju, da usvoje nove sadržaje koji razvijaju njihove životne vještine i na taj način postanu otpornija.

Igre i sadržaji radioničkog tipa su kreirani za različite dobne skupine djece, manje i veće grupe porodičnog okruženja, raznolike su i razvrstane su po kompleksnosti njihovog izvođenja i nude za svakoga po nešto.

Četvrti dio priručnika donosi listu korisnih edukativno-zabavnih linkova i resursa na internetu koje roditelji i djeca mogu pretraživati zajedno i uživati u sadržajima.

Izrazi koji se koriste u ovome priručniku, a koji imaju rodno značenje, obuhvataju na jednak način i muški i ženski rod.



1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

Porodica je najvažnija škola života u kojoj dijete stiče prva znanja, vještine i navike. To je prirodno jer je ona prva socijalna sredina u kojoj se većina djece razvija. Djetetu niko ne može pružiti potpunu fizičku, socijalnu i emocionalnu zaštitu i stimulans kao skladna i podržavajuća porodica. Tople emocionalne veze, harmonični odnosi, osjećaj zajedništva, međusobno poštovanje i razumijevanje su neophodni faktori za razvijanje osjećaja sigurnosti i vjere u sebe. Bliski porodični odnosi imaju snažnu ulogu u lakšem prevazilaženju mnogih teškoća u razvoju deteta.

Vanredne situacije mijenjaju okruženje u kojem djeца žive i odrastaju i mogu imati kratkotrajne, ali i dugo-ročne posljedice na funkcionisanje porodice. Budući da se djeца, posebno mlađa, oslanjaju na svoje roditelje/staratelje u pružanju njege, brige i zaštite, te u ispunjavanju osnovnih potreba, ove promjene predstavljaju značajan rizik za razvoj djeteta.

Narušavanje redovnih i uobičajenih porodičnih veza, prijateljstava i kontakata sa širom zajednicom mogu imati štetne posljedice po razvoju, zaštitu i dobrobit djece. Pandemije, poput trenutno aktuelne COVID-19, imaju potencijalno razoran uticaj na porodice – usmjeravajući ih da ostanu u kućama, u prostorno ograničenom okruženju, upućeni jedni na druge, zabrinuti zbog očuvanja zdravlja ali često i ekonomskе situacije u kojoj se porodica nalazi.

Rezultati gubitka prihoda imaju neposredne posljedice za članove porodice, naročito djecu, zbog izostanka adekvatne ishrane, zdravstvene zaštite i zadovoljenja drugih osnovnih potreba.

Vanredne situacije narušavaju porodčnu strukturu - roditelji i staratelji možda neće biti u stanju pružiti adekvatnu brigu svojoj djeci zbog bolesti, smrti ili nekog drugog razloga, poput psiholoških problema ili ekonomskih turbulencija kojima je porodica izložena.

Porodična struktura se također može promijeniti svjesnim radnjama roditelja, kao što je slanje djece u područja koja nisu pogodena vanrednom situacijom, kako bi boravili kod članova šire porodice ili prijatelja, u nadi da će tamo biti sigurnija. U situacijama proglašenja epidemije ili pandemije, djeца koja pokazuju simptome bolesti, mogu biti izolovana od svojih porodica i prijatelja zbog straha od prenošenja bolesti na ostale članove porodice i društva. Porodična struktura se može promjeniti i zbog društvene stigme povezane s bolešću, ili zbog toga što porodica ne može priuštiti troškove liječenja, kao i iznenadno i produženo prisustvo člana ili članova porodice u kućnom okruženju uslijed gubitka zaposlenja.

Nepostojanje adekvatne brige može djetetu signalizovati prijeteću situaciju. Izloženost niskim i umjerenim nivoima stresa potiče zdrav razvoj djeteta, dok produžena izloženost stresu može uticati da dijete postane prosvjetljivo na stres. Nivo stresa koji je previše "jak, učestao ili dugotrajan" može postati toksičan za djecu, pogotovo kada nemaju podršku da bi umanjili njegove efekte.³

REAKCIJE DJECE NA NOVE I NEPOZNATE SITUACIJE

Uslijed vanrednog stanja, izazvanog prirodnim ili drugim katastrofama ili lako prenosivim bolestima i virusima koje ugrožavaju dobrobit stanovništva, djeца i mladi su neizostavno izloženi različitim promjenama u svakodnevnom funkcionisanju, što kod njih može izazvati osjećaje tjeskobe i anksioznosti, i dovesti ih u stanje stresa, koje je pogubno za psihofizički razvoj mlade osobe. Dugotrajni boravak kod kuće, fizičko distanciranje od vršnjaka, online nastava i ostale nagle promjene dnevne rutine, mogu izazvati niz promjena u razmišljanju, ponašanju i emocijama.

³ Vodič: Zaštita djece tokom epidemije zaraznih bolesti, (str. 10); Alijansa za zaštitu djece u humanitarnim aktivnostima



1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

World Vision je, među 101 djetetom (uzrasta od 8 do 17 godina) iz 13 zemalja svijeta, sproveo istraživanje⁴ o emotivnim i psihološkim stanjima djece tokom trajanja pandemije COVID-19. Istraživanje donosi autentičan glas djece i odgovore na pitanja, kako se oni suočavaju sa situacijom uzrokovanim koronavirusom, kako ona utiče na njihove živote i šta mogu učiniti jedni za druge kako bi se zaštitili i/ili olakšali boravak jedni drugima u izolaciji.

Istraživanje je sprevedeno u 13 različitih zemalja, ali su iskustva djece i mladih koja istraživanje bilježi veoma slična, uprkos različitim kontekstima iz kojih dolaze.

91% djece i mladih, izjavilo je da se teško nose sa svojim negativnim emocijama, zato što se suočavaju sa mnogim iskustvima koja ih uznemiravaju u ovom periodu.

Na pitanje kako se suočavaju s promjenama u svom životu tokom novonastale situacije rekli su da osjećaju tjeskobu, bijes i brigu zbog izolacije i da ih opterećava neizvjesnost oko toga koliko dugo će trajati ova kriza i njihov boravak u izolaciji.

"Na početku sam se osjećala zbumjeno, uslijed nedostatka adekvatnih informacija ali i dezinformacija o koronavirusu, koje su tih dana intenzivno kružile. Ovo je stvorilo paniku kod ljudi, uključujući i kod mene", Ajlin (14) BiH.

"Koronavirus i popratne pojave koje ga prate, na mene i moje vršnjake utiču vrlo ozbiljno. Prije svega, postajemo depresivni zbog cijednevnog boravka u kući. Osjećam da više nemam energije, niti radosti kao prije. Možda djeca koja žive u ruralnim predjelima svoje zemlje, u kućama, imaju mogućnost izaći u svoja dvorišta, ali djeca iz urbanih sredina primorana su da cijele dane borave u svojim stanovima, kao što je to slučaj kod mene", Aleksandro (13) Rumunija.

71% djece i mladih reklo je da se osjećaju izolovano i usamljeno od kada su njihove škole zatvorene.

Djeca i mladi iz svih zemalja učesnica istraživanja dijele mišljenje da je odluka o privremenom zatvaranju škola primjerena mjera za suzbijanje širenja pandemije.

Međutim, istakli su da ovakva mjeru ima uticaja na njihovu svakodnevnu rutinu, da im otežava učenje i da je doprinijela osjećaju izlovanosti i bespomoćnosti. Budući da su se zatvaranja škola dešavala bez adekvatne prethodne pripreme, dječja iskustva govore o tome da ni nastavno osoblje ali ni učenici nisu bili spremni za prelazak na online nastavu.

"Zaostajemo u školskom gradivu. Online školovanje nije tako efikasno. A nama učenicima je kvalitetno obrazovanje veoma važno". - Egshiglen (15), Mongolija

"Djeca koja žive u ruralnim područjima najčešće nemaju pristup internetu ili iste mogućnosti za učenje kao druga djeca." —Teodora (16), Rumunija.

75% djece i mladih kaže da im čini emotivni izazov suočavanje sa mjerama fizičkog distanciranja

Kada je riječ o fizičkom distanciranju, istraživanje je pokazalo da su djeca i mladi svjesni razloga koji stoje iza odluke o fizičkoj odvojenosti i izolaciji, te da podržavaju propisane mjeru kako se koronavirus ne bi širio. Međutim, mnogi od njih kažu da takva odluka negativno utiče na njih i psihički i emotivno. Identifikovali su

⁴ Cuevas-Parra, P. and Stephano, M. (2020) Dječiji glas u vremenu COVID-19 pandemije: Nastavak dječjeg aktivizma, World Vision International, April 2020, istraživanje dostupno na: <https://www.wvi.org/publications/report/child-participation/childrens-voices-times-covid-19-continued-child-activism>



1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

stanja i reakcije poput usamljenosti, promjene u načinu ishrane i spavanja, ali i da im neizvjesnost o trajanju izolacije otežava zatvorenost u kućama.

"Ponekad se osjećam kao nekakav zatvorenik. Vjerujem da se djeca i mлади najviše bore s ovom virusnom krizom. Djeca psihički pate. Vapimo za fizičkim aktivnostima. Djeca su se navikla svakodnevno kretati, trčati i družiti se, a sada smo zatvoreni u svoje sobe i kuće. Kao i svi drugi, želimo da se sve ovo što prije završi." Ajlin, 14 BiH.

Istraživanje je pokazalo da su reakcije kod djece i mladih na nove i nepoznate situacije različite.

Djeca su izjavila da se, uslijed svih mjera koje su uvedene radi sprečavanja širenja koronavirusa, osjećaju:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• izolovano• usamljeno• bespomoćno• tjeskobno• ljuto• zabrinuto• nesigurno | <ul style="list-style-type: none">• stresno• depresivno• da osjećaju brigu zbog izolacije i neizvjesnosti• da osjećaju da im je fizičko i psihološko zdravlje narušeno• doživaljavaju promjene u načinu ishrane i spavanja• proživljavaju stanje nedostatka energije i radosti |
|--|---|

Savjeti o tome šta djeca mogu učiniti jedni za druge u vijeme pandemije ili drugih virusnih infekcija

Istraživanje je pokazalo da su se djeca udružila i poduzela aktivnosti u najranijim fazama proglašenja pandemije, u želji da pomognu smanjenju širenja koronavirusa. Bili su uvjereni da mogu pomoći jedni drugima koristeći digitalne i druge platforme poput radio stanica, te na taj način pružiti svojim vršnjacima adekvatnu podršku.

Analizirajući iskustva ispitanika, donosimo nekoliko korisnih ideja, poruka i akcija koje djeca i mлади koriste ili mogu koristiti tokom vanrednog stanja kao bi se zaštitali i lakše prebrodili dane u prisilnoj izolaciji ili nekoj drugoj sličnoj situaciji:

- Informisanost

Bilo da je riječ o koronavirusu ili bilo kojoj drugoj vrsti lako prenosivih bolesti ili virusa, prije bilo kakve akcije, važno je da djeca imaju tačne i provjerene informacije o tome kakav je to virus, kako se prenosi i koji su najbolji načini zaštite. Internet je slobodan prostor za otvorenu komunikaciju gdje svoje mišljenje izražavaju i dijele stručnjaci, ali i oni manje stručni. Stoga, važno je biti oprezan prilikom traženja informacija i prihvatanja savjeta.

- Širenje tačnih i provjerenih informacija na kreativan način o načinima zaštite

Kroz provjerene digitalne platforme, koristeći svoje mreže kontakata, djeca mogu na siguran način doći do svojih vršnjaka i utjecati na njihovo razumijevanje o načinima zaštite ali i jezikom prilagođenim djeci poslati poruke vlada npr. o važnosti ostajanja u kući u slučaju koronavirusa ili pridržavanju propisanih mjera. Slanje ovakvih poruka, kako vršnjacima tako i cijeloj zajednici, prema preporukama djece, se može izvesti na razne kreativne načine. Kreiranje animiranih sadržaja, video poruka, muzike, slikanja, korištenje i dijeljenje oznake # s porukom poput, #ostanikući, zatim osmišljavanje lančanih izazova koji su, kako su djeca i mлади istakli, veoma popularni među njima, su samo neki od načina.

Ovakvi kreativni načini slanja važnih poruka o zaštiti, ne samo da kvalitetno okupiraju vrijeme djece i mladih dok ih pripremaju, već imaju veći efekat u razumijevanju poruka kod onih kome su i namijenjene.



1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

Također, djeca preporučuju korištenje lokalnih radio stanica. Predlažu organizovanje radio-emisija u kojima će stručnjaci govoriti, jezikom prilagođenim djeci, o novonastaloj situaciji, o aktivnostim koje se sprovode unutar zajednice kako bi djeca i njihovi raditelji ostali sigurni i zaštićeni. U ovakvim emisijama i djeca mogu biti gosti, javljajući se u program putem svojih telefona, iznoseći svoje mišljenje ili postavljajući pitanja o svim zabrinutostima koje imaju u vezi sa koronavirusom.

- Razmjena ideja o edukativnim, kreativnim i zabavnim sadržajima

Internet nudi bogatstvo kreativnih, edukativnih, zabavnih sadržaja i društvenih igara, zahvaljujući kojima djeca mogu na koristan način ispuniti slobodno vrijeme. Mnoge društvene igre se mogu igrati online, poput "Čovječe ne ljuti se", "Uno", i sl. Razmijenite linkove, povežite se i na drugačiji način provedite vrijeme sa vašim prijateljima. Ovaj priručnik, također, nudi niz edukativnih, kreativnih sadržaja i zabavnih igrica koje možete igrati sa vašim porodicama. Proslijedite online izdanje i vašim prijateljima i preporučite im sadržaje iz priručnika koji su na vas ostavili najveći dojam. Istražujte! Posjetite internet i facebook stranice nevladinih organizacija ili institucija čiji je rad posvećen zaštiti i dobrobiti djece. I tamo možete pronaći veoma korisnog edukativno-zabavnog sadržaja prilagođenog vašem uzrastu i razmijeniti među vršnjacima. Još jedna od ideja koja može povezati djecu i mlađe te pomoći im da ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima i da pri tome na koristan način ispune slobodno vrijeme, je organizovanje zajedničkog čitanje lektirskog ili drugog sadržaja koristenjem internet platformi.

- Vršnjačka podrška i pomoć

Dok vlade i organizacije civilnog društva razmatraju svoje odgovore na nastalu krizu, budite prva podrška svojim vršnjacima. Razgovarajte o načinima kome se sve možete obratiti u slučaju da vam je potrebna pomoć da se lakše suočite sa novonastalom situacijom. Savjetujte jedni drugima da se mogu obratiti roditeljima/starateljima i/ili školskim psihologozima/pedagozima/socijalnim radnicima, vjerskim licima u svojim zajednicama ili besplatno pozvati telefon za djecu⁵ i anonimno i povjerljivo razgovarati o problemu kojeg imate.

Uslijed perioda stresnih okolnosti, osjećaja tjeskobe, zabrinutosti, nesigurnosti ili drugih faktora koji pograđaju i utiču na djecu, ovako ili slično organizovana vršnjačka podrška može igrati veliku ulogu da se ovakvo stanje na lakši i brži način prevaziđe bez posljedica po dijete.

SAVJETI ZA RODITELJE/STARATELJE

Šta učiniti da umanjim potencijalne negativne posljedice vanredne situacije na moje dijete?

- Informišite se

Tokom vanrednog stanja, neophodno je pratiti servise koji nude provjerene informacije i činjenice o situaciji u kojoj se vi i vaša porodica nalazite, bilo da je to prirodna ili druga katastrofa, ili proglašenje epidemije ili pandemije. Također je preporučljivo pratiti preporuke i vijesti o režimu rada institucija, zdravstvenih i obrazovnih ustanova i drugim smjernicama koje pružaju vaše nacionalne ili lokalne vlasti.

- Budite podrška djeci

Uprkos činjenici da su djeca rezilijentna (otporna) na stresne i uznemirujuće događaje iz svog okruženja, to ne znači da nisu zabrinuta i uplašena. Pomožite im da bolje razumiju situaciju u kojoj se nalaze i učinite da osjete i dobiju vašu podršku. Razgovarajte s njima. Pitajte ih šta ih brine i prije nego što dođu do vas po savjet i podršku. Objasnite im stanje na način da vas mogu razumjeti.

5 Plavi telefon: 080 05 03 05 FB: <https://www.facebook.com/PlaviTelefonBanjaluka/>



1. PORODICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

Pomozite im da stupe u kontakt sa svojim vršnjacima koristeći internet na siguran način. U vremenu kada se komunikacija i svi socijalni kontakti odvijaju preko društvenih mreža i digitalnih platformi, roditelji igraju ključnu ulogu da osiguraju da je ovakva komunikacija sigurna za dijete. Ukoliko djeca traže da više vremena provedu na internetu nego što to inače imaju priliku, dopustite im. Tokom kućne izolacije, internet je jedini način komunikacije sa vršnjacima.

- **Isplanirajte zajedno dan ili sedmicu**

Za vrijeme trajanja pandemija, epidemija ili lako prenosivih bolesti, koje za jednu od mjera imaju zabranu kretanja, potrudite se zajedno sa djecom isplanirati dan ili sedmicu i držite se plana. Neka plan sadrži puno zajedničkih igra i zajedničkih aktivnosti. Pokušajte napraviti plan na način da djeca nemaju puno vremena za razmišljanje o trenutnoj situaciji. Uz sve školske obaveze i privikavanje na online nastavu, ovakav plan će donijeti nove rutine i pomoći im da vrate kontrolu nad svojim obavezama i odgovornostima.

- **Iskoristite priliku da se približite djetetu/djeci**

Savremeni život, dnevne obaveze i ubrzana dinamika svakodnevnice usmjerena na osiguranje opstanka i boljitzka porodice u okruženju kontinuirano postavlja nove izazove i zahtjeve pred pojedinca, roditelje i staratelje. Okruženje u kojem poslovne obaveze s jedne strane, življjenje i komuniciranje kroz informacione tehnologije s druge strane, te nerijetko manjak znanja i vještina današnjeg roditelja da se nosi s kompleksnim potrebama djeteta, sve češće dovodi do udaljavanja roditelja i djece i suštinskog 'odsustva' roditelja iz života djeteta čak i kad je fizički prisutan. Djeca se osjećaju usamljeno, zanemareno, nebitno svojim roditeljima što može imati dugoročne i teške emocionalne, psihološke, socijalne posljedice po dijete i njegov/njen dalji razvoj⁶. Novonastala situacija i upućenost jednih na druge u situaciji izolacije i dugotrajnog boravka u kućnom prostoru, otvara priliku roditeljima/ starateljima i djeci da se ponovo povežu, razgovaraju, nauče više jedni o drugima, ulože u odnos roditelj-dijete koji je temelj sretnog i stabilnog razvoja.

- **Brinite o sebi**

Jednako kao i djeci i vama će uspostavljanje i privikavanje na nove rutine pomoći da vratite osjećaj sigurnosti. Povežite se sa svojom mrežom kontakata, komunikacija je ključna za prevaziđenje stresnih perioda. Imajte vrijeme za sebe i aktivnosti koje vam vraćaju mir.

- **Budite solidarni**

Povežite se sa roditeljima druge djece. Budite podrška jedni drugima kako bi lakše zajedno pomogli djeci da savladaju izazove koje je online nastava donijela vama i vašoj djeci.

Iskoristite roditeljske mreže kontakata kako bi svi zajedno osigurali da i najranjivija djeca imaju pristup nastavi i kontakt sa svojim vršnjacima. To će vam pružiti osjećaj sreće i zadovoljstva.

- **Osmislite plan za zajedničke poslove u domaćinstvu svih članova vaše porodice**

Uz aktivno učešće svih članova vaše porodice, izlistajte na papir sve dnevne i sedmične obaveze, koje se odnose na zajedničke poslove u domaćinstvu (u kući, stanu i/ili u dvorištu). Napravite sedmični raspored zaduženja, tako da sve izlistane obaveze navedete unutar njega i okačite na vidno mjesto, slično rasporedu časova u školi. Neka svako sam navede aktivnosti koje će uraditi u toku date sedmice. Ako je posao urađen, označite simbolom smješka, ako nije označite simbolom tužnog izraza lica. Osigurajte da dijete svaki dan ima neku malu obavezu, poput spremanja svoje sobe, odjeće, brisanja prašine, čišćenja, sadnje cvijeća, itd., zajedno sa vama ili braćom i sestrama. Osvrnite se na kraju sedmice na uspješno završene aktivnosti, razgo-

6 Zanemarivanje djece kao oblik nasilja nad djecom, znanje, stavovi i ponašanja u BiH, World Vision u BiH, oktobar 2018



1. POREĐICA – najvažnija karika u normaliziranju novonastale situacije

varajte o nezavšenim obavezama te podsjetite jedni druge na važnost "držanja" dogovora i komuniciranja.
Na ovaj način možete planirati i druge važne aktivnosti, osim kućanskih poslova i održavanja higijene, to može biti i briga o kućnim ljubimcima i sl.

Primjer rasporeda:

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Završeno
Mama	Pranje sudâ	Sadnja cvijeća, rad u bašti	Pripremanje hrane			Pranje veša		⊕
Tata	Kupovina namirница	Pranje sudâ		Brisanje prašine	Pripremanje hrane	Peglanje		⊕
Brat	Pomaganje u kuhinji	Bacanje smeća	Pranje sudâ	Pomaganje u kuhinji		Zamjena posteljine	Peglanje	⊕
Sestra	Usisavanje	Sadnja cvijeća, rad u bašti	Spremanje soba	Pranje sudâ	Pomaganje u kuhinji	Zamjena posteljine		⊕



2. IGRE

Namjera poglavlja *Igre*⁷ jeste da ponudi ideje za druženje i ohrabri interakciju između odraslih, djece i mlađih, da se zabave i na zanimljiv način provedu zajedničko vrijeme unutar porodičnog okruženja. Ponuđene igrice mogu pomoći porodicama da⁸:

- se zabave
- se izbore sa stresnim situacijama
- nauče djecu kako prevazići barijere
- razviju/osnaže veze unutar porodičnog okruženja
- povećaju kreativnost i maštu
- poboljšaju komunikacijske vještine
- nauče djecu da identifikuju problem i pomognu u pronalaženju rješenja
- izgrade povjerenje i razumijevanje kod djece
- razviju svijest o sebi i drugima u svojoj okolini
- razviju socijalne vještine
- izgrade samopouzdanje

Roditelji/staratelji/odgajatelji trebaju igrati igre učestvujući iskreno i u potpunosti, stavljajući sebe na jednak nivo sa drugim igračima - djecom. Najbitnije je izabrati igre u kojima će se svi učesnici lijepo osjećati.

Naredno poglavlje priručnika nudi 51 različitu edukativnu, zabavnu i kreativnu igru, razvrstanu prema kompleksnosti izvođenja. Kompleksnost izvođenja igrice je slikovito predstavljena u obliku semafora. Tako da crvena boja predstavlja igrice za koje je potrebno više vremena, koncentracije i posvećenosti; narandžasta boja umjerenu složenost izvođenja, dok zelena boja predstavlja igrice koje je jednostavno izvesti.

Ne zaboravite u svim igramu uzeti u obzir uzrast učesnika. Svaka se igra može na odgovarajući način izmijeniti i prilagoditi.

Pripremite prostoriju u kojoj boravite na način da osigurate fizičku sigurnost svih učesnika i uživajte, uz poštovanje epidemioloških mjera ili/i zdravstvenu sigurnost i uživajte igrajući se.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Zamišljeni putnik	
Uzrast	6-7 godina
Minimalan broj igrača	2
Potreban materijal	/
Opis:	Krećući se naizmjence i nastavljajući uzastopnim slovima abecede/azbuke, djeca zamišljaju kuda bi mogli ići i koji predmet žele ponijeti sa sobom. Na primjer, "odlazak do tetke Ane i uzimanje mog atlasa svijeta." "Odlazak na Belme i uzimanje mog bijelog balona." Podstaknite učesnike igre da budu što maštovitiji. Prodîte kroz sva slova abecede – azbuke.

⁷ Igre su prikupljene iz sljedećih izvora: Razvoj životnih vještina kod djece i mlađih uzrasta od 12 do 18 godina; priručnik za lidera radionica. Izdanje 2019, World Vision; SKYE klubovi, priručnik za lidera, World Vision BiH, feb 2015.; Aktivno građanstvo, IMPACT+ priručnik. World Vision BiH, izdanje 2019.;

⁸ Nova knjiga igrica za mlade (The New Youth Games Book) – Alan Dearling, Howard Armstrong



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Vrijeme priče

Uzrast	6-10 godina
--------	-------------

Minimalan broj igrača	2
-----------------------	---

Potreban materijal	/
--------------------	---

Opis:

Jedno dijete započinje priču jednom rečenicom. Nastavljajući na toj rečenici, sljedeće dijete nastavlja priču vlastitom rečenicom kako bi nastavilo priču. Možete prilagoditi ovu igru tako da je priča ispričana naizmjeničnim riječima, frazama, rečenicama ili odlomcima. Primjer rečenice može biti: Jutros sam doručkovala omlet.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Srećom...

Uzrast	6-10 godina
--------	-------------

Minimalan broj igrača	2
-----------------------	---

Potreban materijal	/
--------------------	---

Opis:

Ova igra nadahnuta je knjigom Remyja Charlipa, Srećom. Jedan igrač započinje priču rečenicom poput "Srećom, autobus dolazi." Sljedeći se igrač suprotstavlja rečenicom poput: "Nažalost, pretvorio se u avion i odletio!" Sljedeći igrač ponovno započinje sa "Srećom ..."

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Ime pet... (Gradovi)

Uzrast	6-15 godina
--------	-------------

Minimalan broj igrača	2
-----------------------	---

Potreban materijal	/
--------------------	---

Opis:

Odaberite kategoriju kao što su države, cvijeće, životinje i prolazeći abecedu, svaki igrač mora imenovati pet stvari u toj kategoriji. Drugi način je da za svako slovo nabrojite po jednu državu, grad, rijeku, planinu, biljku i životinju koja počinje na to slovo.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Vremenske kategorije

Uzrast	6-15 godina
Minimalan broj igrača	2
Potreban materijal	/

Opis:

Uključite štopericu telefona. Izaberite kategoriju kao što su životinje, igre, biljke, ljubičasta hrana i dr. i izazovite svoju djecu da u jednoj minuti vide koliko predmeta mogu u toj kategoriji pronaći.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Šezdeset sekundi = 1 minuta

Uzrast	7-14 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Zamolite igrače da sakriju sve satove i mobilne telefone koje imaju i da sjednu u tišini, zatvorenih očiju. Potom im objasnite da kada kažete "Start" svaka osoba treba da tiho izbroji do 60 sekundi. Kada misle da su izbrojali do 60, treba da ustanu u tišini. Važno je naglasiti da ova vježba uspijeva jedino kada svi šute. Mogu otvoriti oči nakon što završe s brojanjem i ustanu!

Kao lider, možete odlučiti da pratite stvarno vrijeme stajanja svakog učesnika, ali ne morate – stvar nije u tome da se procijeni ko je najpreciznije brojao na osnovu vremena namještenog na satu, nego da se istakne da je definisano vrijeme obično drugačije od našeg shvatanja vremena, o čemu na kraju igrice razgovarate sa učesnicima. Ali prije toga, date svakom učesniku mogućnost da bude lider igrice i da prati percepciju vremena.

Napomena: Ova kratka vježba će pomoći igračima da shvate da ljudi imaju različite percepcije vremena.



2. IGRE

NAZIV IGRE: Kompleksnost izvođenja



Ko/šta sam ja?

Uzrast	6-18 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	Samoljepljivi papiri, olovka za pisanje
Opis:	

Svako nekome igraču nalijepi papirić na čelo sa nekim pojmom, likom iz filma ili sl. (dogovorite se prije početka igrice ko za koga piše papirić) tako da niko ne vidi sam sebe. Igrači postavljaju da ili ne pitanja i pokušavaju otkriti šta/ko su. Ostatak porodice odgovara na pitanja dok igrač(i) s naljepnicom na čelu konačno ne pogodi/e ko su ili šta su.

Napomena: Za malu djecu pokušajte se držati stvari koje dobro znaju - ljudi u njihovoј porodici, stvari koje mogu vidjeti gdje se nalaze i sl. Za stariju djecu isprobajte nekoliko lukavih ideja poput likova iz filmova ili mjeseta na kojima nikada nisu bila, ali bi željela ići.

NAZIV IGRE: Kompleksnost izvođenja



Ko sam ja?

Uzrast	8-18
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	Samoljepljivi papirići, marker
Opis:	

Ovo je veoma popularna igra pogađanja pogodna i za male i za velike grupe učesnika svih godišta. Potreban je post-it papir sa imenima poznatih osoba ili pop zvijezda. Imena treba da su napisana jasno i velikim slovima (upotrijebite marker) da se vide sa razdaljine od 6 koraka. Broj papira će diktirati dužinu igre.

Dobrovoljac treba da uđe u centar kruga (svi sjede) ili, ukoliko je manja grupa da stane ispred igrača, i objasni mu se da mora da pogodi čije ime mu je zakaćeno na leđu. Pogađa ko je pitajući druge članove grupe pitanja na koja mu mogu odgovoriti samo sa da ili ne. Pitanja treba da se postavljaju tako da sužavaju krug mogućnosti i vode ka rešenju.

Serijska pitanja može izgledati ovako: *Jesam li ja poznata filmska zvijezda? Jesam li pop zvijezda? Jesam li muško? Jesam li živ? Živim li u ovoj zemlji? Živim li u Australiji? Jesam li Kylie Minogue? Daaa!*

Postavljanje 'tačnih' pitanja je prava vještina i nekim igračima će biti potrebna pomoć lidera da to postignu. Može se igrati lakša verzija tako što će se izabrati kategorija poznatih ličnosti (pop zvijezde, crtani likovi, fudbaleri).

Igra počinje tako što se nekome ko stoji u centru kruga zakači ime poznate ličnosti na leđa i ta osoba se okreće oko sebe nekoliko puta tako da svi vide šta mu piše na ledima. Ta ista osoba onda postavlja pitanja pojedincima u grupi koja će mu pomoći da riješi identitet te poznate ličnosti. Članovi grupe mogu odgovarati samo sa DA ili NE.

Osoba u centru kruga može pogadati ime u bilo kojem trenutku. Ako pogodi, neko drugi zauzima njeni mjesto. Vremensko ograničenje ili ograničen broj pogadanja može biti koristan zbog održavanja tempa igre.

Ako se dobro izvede i objasni, ovo obično postane veoma popularna igrica za igranje. Izgrađuje samopouzdanje i nudi pravi uspjeh učesnicima koji uspiju da odgovore na pitanje: *Ko sam ja?*



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja

**Svi moji susjedi**

Uzrast	6-18 godina
Minimalan broj igrača	5
Potreban materijal	Stolice

Opis:

Rasporedite stolice u krug (krug je okrenut prema unutra). Provjerite ima li tačno isti broj stolica kao učesnika, i da vi kao prvi igrač igrice nemate stolicu. (Kao i muzičke stolice ili druge uobičajene igre i ovo je igra koja se oslanja na to da neko uvijek ostane bez mjesta za sjediti!)

Kao lider, prvo biste trebali demonstrirati vi. Stanite u sredinu kruga i objasnite da ćete izgovoriti frazu, "Svi moji susjedi koji ... (" nakon čega slijedi opis koji vrijedi i za vas. Svako za koga je opis istinit mora ustati i potrčati pronaći novu stolicu prije nego što su svi zauzeli!

(Na primjer, ako nosite naočale, možda ćete reći: "Svi moji susjedi koji nose naočale", a svi koji ih nose moraju ustati i žuriti da pronađu novu stolicu.) Posljednja osoba koja je stajala, odnosno ostala bez stolice, tada odlazi do sredine kruga i ponavlja postupak.

Igra se nastavlja ovako dok vrijeme koje odredite za ovu igricu ne istekne. Ako je veći broj učesnika, igrica se može igrati na ispadanje.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja

**Ja nikada nisam**

Uzrast	6-12 godina
Minimalan broj igrača	5
Potreban materijal	/

Opis:

Neka učesnici sjednu u krug i podignu 10 prstiju. Hodajte oko kruga i, pojedinačno, neka svaka osoba najavi nešto što nije nikada radila, započinjući rečenicu sa frazom, "Ja nikada nisam..." (Npr. Možete reći, "Ja nikada nisam bio/bila na plaži.") Za svaku izrečenu izjavu, svi drugi učesnici koji su to radili treba da spuste jedan prst. (Npr. Ako je četvoro ljudi bilo na plaži, svako od njih mora da spusti po jedan prst, tako da im ostane 9 ispruženih prstiju.)

Cilj je biti posljednja osoba sa podignutim prstom. Ova igra može biti veoma luckasta i zabavna ako osobe biraju luckaste izjave.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Bankovni račun od KM 86.400

Uzrast	14-18 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Objasnite igračima sljedeći scenario:

Zamislite da ste osvojili sljedeću nagradu na takmičenju: svako jutro će vaša banka na vaš privatni račun uložiti KM 86.400 da ih potrošite kako god želite. Međutim, ta nagrada je vezana i za neka pravila, kao što svaka igra ima pravila:

1. Sve što ne potrošite tokom dana biće vam oduzeto svake večeri u 11:59.
2. Nepotrošeni novac se na kraju dana ne može jednostavno prebaciti na drugi račun.
3. Banka može završiti igru kada god hoće, bez prethodnog upozorenja.
4. Ako niste oprezni, lopovi mogu provaliti i ukrasti vam novac.
5. Ako banka zatvori račun, ne možete dobiti novi.

Pitajte igrače šta bi oni uradili u ovakovom scenariju. Nakon što odgovore, recite im da je svako od vas u toj poziciji. Pitajte ih može li iko od njih pogoditi koja je analogija:

Svako od vas ima takav bankovni račun – njegovo ime je VRUJEME. Svako jutro, ono nam daje 86.400 sekundi na raspolaganje. Svake noći otpisuje kao izgubljen dio tih 86.400 sekundi koje nismo investirali u dobar cilj. Ne prenosi se nikakav ostatak u naredni dan. Svaki dan nam daje novi iznos; svake noći spali neiskorištene ostatke tog dana. Ako ne iskoristimo dnevne depozite, to je naš gubitak. Ako dozvolimo "kraljivcima vremena" da nam ukradu vrijeme, ono je izgubljeno. I ne postoji način da unaprijed znamo kada će isteći vrijeme našeg života.

Napomena: Ova vježba koristi analogiju bankovnog računa da bi se razgovaralo o ideji vremena "potrošenog" ili "ušteđenog".



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Mudrac i tajna sreće

Uzrast	10-15 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Priprema i aktivnost: Zamolite jednog od igrača da pročita priču koja slijedi, a dio je knjige Alhemičar Paula Coelhoa (Paula Koelja). Nakon što je pročitale, počnite razgovor pitanjima sa kraja priče.

Jedan je trgovac poslao sina da sazna tajnu sreće od najmudrijih ljudi na svijetu. Momak je lutao kroz pustinju četrdeset dana dok nije naišao na predivan zamak na vrhu planine. U njemu je živio mudrac.

Umjesto da odmah potraži mudraca, naš je heroj, ušavši u glavnu prostoriju u zamku, posmatrao razne aktivnosti: trgovce kako dolaze i odlaze, ljude koji su razgovarali po čoškovima, mali orkestar koji je svirao neku lagantu muziku, kao i sto pun tanjira najukusnije hrane u tom dijelu svijeta. Mudrac je razgovarao sa svima, a momak je morao sačekati dva sata prije nego što je došao na red da mu mudrac pokloni pažnju.

Mudrac je pažljivo slušao dok je mladić objašnjavao zašto je došao, ali mu je rekao da sada nema vremena da mu objašnjava tajnu sreće. Predložio je da mladić razgleda palaču i vrati se za dva sata.

“Zamoliću te da u međuvremenu nešto uradiš”, rekao mu je mudrac i dodao mu čajnu kašiku u kojoj su bile dvije kapi ulja. Dok budeš hodao okolo, nosi sa sobom ovu kašiku i ne dozvoli da se ulje prospe”.

Mladić se počeo penjati stepeništima palače i silaziti niz njih, cijelo vrijeme gledajući u kašiku. Nakon dva sata, vratio se u prostoriju u kojoj je bio mudrac.

“Pa”, upita mudrac, “jesi li vidio perzijske tapiserije u mojoj sobi za ručavanje? Jesi li vidio vrt koji je glavni vrtlar pravio deset godina? Jesi li primijetio divne pergamente u mojoj biblioteci?”

Mladić se postidio i priznao da nije ništa viđao. Jedino je brinuo da se iz kašike ne prospe ulje koje mu je mudrac povjerio.

“Onda idи opet i posmatraj čuda moga svijeta”, rekao mu je mudrac. “Čovjeku ne možeš vjerovati dok ne upoznaš njegov dom”.

S olakšanjem je mladić uzeo kašiku i krenuo u istraživanje palače, ovaj put gledajući sva umjetnička djela na plafonu i zidovima. Vidio je vrtove, planine, ljepotu cvijeća i ukus s kojim je sve to odabранo.

Kada je opet otisao mudracu, ispričao mu je šta je sve viđao.

“Ali, gdje su kapi ulja koje sam ti povjerio?” upitao ga je mudrac.

Pogledavši kašiku koju je držao, mladić je primijetio da u njoj više nije bilo ulja.

“E, pa, ja ti mogu dati samo jedan savjet”, rekao je mudrac nad mudracima. “Tajna sreće je biti u stanju vidjeti sva čudesna svijeta, a nikada ne zaboraviti na kapi ulja u kašiki”.

- Šta se dogodilo u priči?
- Kako ste se osjećali kad ste čuli priču?
- Sa čim ste se složili? Sa čim se niste složili?
- Ko su glavni likovi u priči? Kako biste ih opisali?
- Kako biste objasnili tajnu sreće koju je otkrio mudrac? Da li vas je iznenadila?
- Kako biste reagovali na taj savjet?
- Šta mislite zašto je mudrac rekao da se ne može vjerovati čovjeku ako ne poznaješ njegovu kuću? Slažete li se s tim ili ne? Zašto?
- Šta možemo naučiti iz priče? Koje lekcije?
- Šta čete iz ove priče zapamtiti?

Napomena: Ova kratka priča upoznaje djecu s idejom učenja od starijih i prihvatanja savjeta.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Igra loptom

Uzrast	Sve uzrasne dobi
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	Jedna ili više loptica

Opis:

Lider zamoli grupu da stanu u krug i objašnjava da kada se lopta nekome baci, on/a ga hvata, govori glasno svoje ime a onda baca loptu bilo kojem igraču, koji govori svoje ime i baca loptu nekom drugom.

Igra bi trebala da se igra brzim tempom, i lider treba to da ohrabruje. Čim se postigne dobar ritam, igra se nastavlja nekoliko minuta, dok lider ne osjeti da se mogu uvesti i neke promjene. Lider da uputu da sada treba glasno da kažu ime onoga kome će baciti loptu. Ako želite postići veću dinamiku, poboljšati koncentraciju igrača i više smijeha, postepeno u igru ibacujte drugu, pa treću,... lopticu.

Mogu se uvesti i neka druga pravila, kao na primjer: *ne bacati loptu dvaput istoj osobi, bacati loptu samo osobama suprotnog pola.*

Napomena: Ovo je standardno ime igre koja se može upotrebljavati sa bilo kojom starosnom grupom. Puno je zabavnija sa većim brojem članova grupe, a postoji i niz varijacija koje igricu čine malčice drugačijom.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Pokomanija

Uzrast	Sve uzrasne dobi
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Ovo je igrica puna smijeha i zabave.

Grupa sjedi ili stoji u krugu, uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije te ako je dozvoljeno, članovi se drže za ruke;

Lider igrice nominuje nekoga da počne igricu praveći čudne (iritirajuće) zvuke i stiše osobu sa desne strane koja počinje sa iritirajućom bukom i koja opet stiska osobu sa svoje desne strane koja pravi nepodnošljivu buku / vrisku i sve tako redom dok svi ne počnu da vršite (na razne načine).

Kada se stisak vrati do osobe koja je počela igru, ta osoba prestaje sa bukom i stiska osobu sa desne strane, koja takođe prestaje i sve tako redom dok ne zavlada tišina. Runde mogu biti ponovljene nekoliko puta raznom brzinom u pravcu kazaljke na satu ili obrnuto.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Proslijedi signal

Uzrast	Sve uzrasne dobi
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	/

Opis:

Traži se dobrovoljac da stane u centar kruga a ostatak grupe - uz poštovanje epidemioloških mjera i mjere prevencije, ako je dozvoljeno, uhvate se za ruke. Lider objašnjava kako se 'stisak' proslijeđuje u krugu. Ako je nečija lijeva ruka stisnuta, stisak proslijeđuje svojom desnom rukom i tako redom u krug. Obično se počne jedan probni krug, da se utvrđi da su svi shvatili kako da proslijede stisak i treba ih ohrabriti da ga što brže proslijeđuju. Stisak kreće kada dobrovoljac okreće leđa od osobe koju je lider odredio da počne.

Ova osoba sada može proslijediti stisak lijevo ili desno. Dobrovoljac treba da kaže STOP kada sazna gdje je stisak. Čim kaže STOP treba da kaže i ime osobe kod koje misli da je stisak. Ako pogodi, njih dvoje mijenjaju mesta, i sada je osoba 'sa stiskom' u centru kruga, a 'dobrovoljac' se vraća u krug i započinje se iznova. Ako nije pogodio, ima pravo da pogodi još dva puta, prije nego ga zamijeni drugi dobrovoljac.

Da bi se igra odvijala brzim tempom, lider treba da ohrabruje osobu u krugu da pogađa brže, i da 'obeshrabruje' članove grupe u krugu da zadržavaju stisak previše kod pojedinaca (da bi zavarali osobu u sredini).

Napomena: Ovo je igra pogađanja koja se može upotrebiti sa većinom starosnih grupa, a najbolje se pokazala u većim grupama. Obično se igra stojeći (mada može i sjedeći) u krugu, a cilj igre je da osoba koja stoji u krugu pogodi gdje je (kod koga je) stisak.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Fudbaler Messi te izbacio iz igre

Uzrast	Sve uzrasne dobi
Minimalan broj igrača	10
Potreban materijal	Papir, olovka ili karte

Opis:

Veoma popularna igra povjerenja sa mnogo mogućnosti za amatersko dramatizovanje. Najbolje odgovara velikim grupama i igra se sjedeći u krugu. Potrebna je mala prethodna priprema, jer jedna osoba treba nasumice biti izabrana za svaku rundu/krug igre. Ovo može biti učinjeno davanjem komada papira svakom članu grupe, sa nacrtanim simbolom fudbalske lopte. Mogu se podijeliti i karte igrača Barselone (ili omiljenog kluba vaše porodice) pa da se odredi određena karta, odnosno fudbaler koji izbacuje ostale iz igre, u ovom slučaju Messi.

Igračima se daju instrukcije da pojedinačno pogledaju karte ili papirić, ne dozvoljavajući nikome da vidi njihovu kartu. Pozornica je postavljena – osoba koja izbacuje igrače iz igre je u sobi (Messi), a niko (osim te osobe) ne zna ko je to. „Messi“ izbacuje iz igre namigujući, pa se pobrinite da ima dovoljno prostora za kontakt očima između članova grupe. Pravila igre su prilično jednostavna:



2. IGRE

- „Messi“ pokušava da iz igre izbaci što više ljudi može, a da ga ne otkriju. A to učini kada nekoga pogleda direktno u oči i namigne.
- Svako kome uputi 'mig' je van igre, ali mora sačekati nekoliko sekundi prije nego što završi igru. Ovo je odlučujuće pravilo kojeg se morate striktno pridržavati jer povećava šanse „Messiju“ da ostane neotkriven i produžava igru do najuzbudljivije faze.

Bilo ko, u bilo koje vrijeme, može da pogađa ko bi mogao biti „Messi“. Ako pravilno pogodi, Messi mora priznati i druga runda počinje. Ako pogriješi, osoba koja je pogađala mora napustiti igru i igra se nastavlja.

Napomena: Ova igrica pomaže pri izgrađivanju samopouzdanja pojedinaca.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Divova mačka	
Uzrast	12-18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/
Opis:	Lider objašnjava da svaki igrač redom daje razne pridjeve divovoj mački, a da počinju sa istim slovom. Lider može dati primjer tako da bolje shvate. Na primjer slovo 'U': <i>Divova mačka je užasna. Divova mačka je umorna. itd.</i>

Igrica počinje tako što lider nominuje nekoga da da divovoj mački pridjev na 'A'. Na kraju svake runde (kada svaki član grupe kaže pridjev koji počinje na isto slovo) osoba koja je počela igru upotrebljava drugo slovo (ili redom abzuka ili abeceda; ili nasumice). Igrica može biti ograničena na broj rundi (npr. 10).

Varijacija može biti da se pored pridjeva da i ime mački. *Divova mačka je divna mačka i njeno ime je Dido. Divova mačka je dosadna mačka i njeno ime je Daca.* Lider bi trebao biti spremna da ohrabri igrače koji imaju poteškoća u sмиšljanju određenog pridjeva ili imena.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Zamrzavanje	
Uzrast	6-14
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	/
Opis:	Jedna osoba bude zadužena da 'zamrzava' ostatak igrača. Kada neko osobu dotakne* ta osoba mora stati u položaj u kojem se zatekla kada je zamrznuta. Do ovog trenutka, igra vjerovatno zvuči normalno i prilično dosadno. Ali postoji caka! Svi koji nisu zamrznuti mogu opet odmrznuti one koji jesu, pa je neizbjegjan rezultat to da se niz statua stalno oživljava u velikoj brzini. Obično oni koji zamrzavaju uzviknu 'zaleđen si' kada uhvate nekoga, a oni koji nisu zamrznuti kažu 'odledi se' kada dodirnu nekog ko je zamrznut.

Napomena: *uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Pogledaj gore, pogledaj dolje

Uzrast	8-18
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Igrači stoje u krugu i gledaju prema dole. Kada lider kaže: „sada”, igrači bi trebali pogledati nekoga u krugu. Ako je ta osoba gleda prema njoj, oboje ispadaju. Igra se nastavlja sve dok je 2 ljudi ostalo u krugu.

Napomena: Ova igra je brza i igra se u potpunoj tišini.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Lančana lambada

Uzrast	6-14
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	/

Opis:

Jedna osoba je pokretač i ona pokušava da uhvati tj. označi druge osobe. Kada jednu uhvati, onda se uhvate za ruke* i nastave sa hvatanjem. Lanac postaje veći, kako se smanjuje broj slobodnih igrača. Lanac se može sjeći, ali uvijek sa najmanje dva člana u njemu. Ovo, normalno, ubrzava proces hvatanja, ali i povećava zajedničku aktivnost. Igra se završava kada nema više ‘slobodnih’ igrača.

*uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Igra tišine

Uzrast	14-18
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	Papir i olovka za sve igrače

Opis:

Cilj igre je, jednostavno rečeno, da održi absolutnu tišinu koliko god je to moguće. Dodatni element je da svaki član grupe napiše na papir ime osobe za koju misli da će prekinuti tišinu i da se potpiše da kasnije ne bi dolazilo do zabune tipa: ko je koga izabrao i zbog čega?

Ta diskusija se pokreće čim se prekine tišina. Najbitnije je da osigurate da нико неće prekidati i uz nemiravati igrače tokom igre.

Diskusija se može pokrenuti pitanjima: *Je li vam bilo neprijatno u toku igre? O čemu ste razmišljali? Jesu li vam misli ostale u prostoriji ili ste razmišljali o nečemu sasvim desetom?*

Najbolje je odrediti maksimalno ograničenje za ovu *Igru tišine*. 10-15 minuta je vjerovatno najrealističniji maksimum.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Pogodi zamišljenu riječ

Uzrast	6-15 godina
Potreban broj igrača	2
Potreban materijal	Papir, olovka

Opis:

Osoba koja kreće prva sa igricom odabere tajnu riječ. Ostali igrači će morati pogoditi vašu riječ po slovu, pa odaberite riječ za koju mislite da će biti teško pogoditi. Teške riječi obično imaju neuobičajena slova, poput «z» ili «j» i samo nekoliko samoglasnika.

Za duže igre možete odabrati i izraze.

Nacrtajte praznu liniju za svako slovo u riječi. Na primjer, ako vi započinjete igricu i odaberete npr. riječ "porodica", nacrtat ćete osam praznina, po jednu za svako slovo (_ _ _ _ _ _ _ _). Nikome ne otkrivate tajnu riječ.

Nakon što je odabrana riječ i igrač(i) znaju koliko je slova u tajnoj riječi, postavljaju vam pitanja. Na primjer, možete početi pitajući: "Postoji li u ovoj riječi slovo „a“?"

Započnите s nagađanjem uobičajenih slova poput samoglasnika ili "s", "t" i "n".

Ispunite slovo u prazninama ako igrači pogađaju ispravno. Kad god igrači pogode slovo koje je u tajnoj riječi, upisujete ga u prazno polje gdje se pojavljuje. Na primjer, ako je riječ "porodica", a igrači ponude slovo "o", tada ćete ispuniti (o _ o _ _ _).

Ako igrači pogode slovo koje se ponavlja, ispunite oba slova.

Zajedno odredite broj pokušaja pogađanja slova, odnosno zadate tajne riječi. Pobjednik igrice je osoba sa najviše pogodenih riječi.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Priče koje povezuju

Uzrast	11-15 godina
Minimalan broj igrača	5
Potreban materijal	Hemijska i mali komadi papira (post-it papir za bilješke npr).

Opis:

Cilj ove igre je da se povežu mini-priče na zanimljiv način. Svaka osoba treba najmanje po jednom da učestvuje. Što je duže lanac povezan, to je bolje. Koristite post-it zabilješke da pratite „vezu“ između svake priče.

Prvi igrač započinje dijeljenjem zanimljive uspomene ili iskustva koje je imao. (Npr. "Jednom sam se slučajno zatvorio izvan kuće, tako da sam proveo cijeli dan u parku.") Sljedeća osoba može ispričati povezanu priču koja koja se zaniva na bilo kojoj temi iz priče prve osobe- biti zaključan, provesti cijeli dan radeći nešto, park itd. (Npr. Osoba 2 može reći, "Ja volim da se igrat sa prijateljima u parku. Obično igramo fudbal.") Zatim osoba 3 nastavlja priču iz priče osobe 2 (npr "Ja volim fudbal i jednom sam gledao nacionalni tim u finalu!"), i tako se nastavlja. Na kraju igre, nakon što su svi učestvovali, iskoristite zabilješke koje ste napisali da ispričate ponovo cijeli lanac priča kao grupa.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Otkrića toaletnog papira

Uzrast	6-14 godina
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	Jedna rolna toalet papira

Opis:

Započnite igricu tako što ćete predati rolnu toaletnog papira osobi do sebe i izgovoriti, "Zamislimo da idemo kampovati u planine na sedmicu dana. Koliko toaletnog papira ćemo ponijeti?" Predajtu rolnu kroz krug i posmatrajte kako svaki učesnik ima nekoliko (ili puno!) listova papira. Nakon što je svako uzeo određenu količinu toaletnog papira, zamolite ih da izbroje koliko su listova toalet papira uzeli. (Slobodno se smijte!) Zatim, objasnite da za svaki list papira koji su uzeli, učesnik treba da ispriča neku zanimljivu činjenicu o sebi! Odnosno, saznajte kako sebe dijete doživljava, otkrijte šta voli raditi u slobodno vrijeme, naučite nešto više o njihovim hobijima, radostima, strahovima, snovima, nadanjima....

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Plan Benjamina Franklina - 13 vrlina

Uzrast	15 - 18 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	Jedna rolna toalet papira

Opis:

Počnite tako što ćete igračima naglas čitati 13 vrlina Benjamina Franklina (koje su navedene ispod). Nakon što završite s pričom, uvedite grupu u diskusiju koristeći navedena pitanja.

Trinaest vrlina Benjamina Franklina:

Vjerovatno ste čuli za Benjamina Franklina: jednog od utemeljitelja Sjedinjenih Američkih Država, velikog lidera i diplomata, potpisnika dokumenata raznih važnih dokumenata uključujući Deklaraciju o nezavisnosti i Američki ustav. Ili ga možda poznajete kao velikog inovatora ili naučnika koji je puštao zmajeve za vrijeme oluja i grmljavine ili kao pisca ili čovjeka koji je upravljaо stamparskom presom.

Ali, da li ste znali da je 1726. godine, kada mu je bilo 20 godina, dok je bio na osamdesetodnevnom putovanju okeanom od Londona do Filadelfije, Benjamin Franklin napravio "plan" za svoje ponašanje u budućnosti? Dijelom je bio motivisan stihom iz Biblije, iz Poslanice Filipljanima 4:8: "*Na završetku, draga braćo, još samo ovo: usmjerite svoje misli na ono što je istinito, čestito i pravedno, na ono što je čisto, hvalevrijedno i kreposno*". Ovaj plan koji je zapisao u dobi od 20 godina bio je opsežan, a on ga je "prilično ustrajno" sljedio cijelog svog života! Kada mu je bilo 79 godina izjavio je da je još odlučniji da ga se pridržava do kraja života zbog sreće koju mu je do tada donio u životu.

Plan Benjamina Franklina sastojao se od 13 vrlina: umjerenosti, tištine, reda, odlučnosti, štedljivosti, radinosti, iskrenosti, pravednosti, umjerenosti, čistoće, neporočnosti, smirenosti i poniznosti.

Umjerenost

Nemojte jesti dok vam ne dosadi, niti pitи do iznemoglosti.

Ovo je prilično jednostavno. Jdite dok ne prestanete biti gladni, umjesto da se napunite, nemojte jesti samo za zabavu ili zbog dosade. Radi se o samoregulaciji onoga što unesete u svoje tijelo i odlučivanju o svjesnom izboru u koji ćete uložiti dovoljno samo za dobar život.



2. IGRE

Tišina

Ne govoriti, nego ono što može biti od koristi drugima ili vama; izbjegavajte trostruki razgovor.

Ako nemate ništa vrijedno za dodavanje u razgovor, nemojte to činiti. Umjesto toga, samo slušajte što se govoriti – i zapravo slušajte. Pokušajte potražiti smislene razgovore i izbjegavajte besmisleno brbljanje. To ne znači da izbjegavate upoznavanje s drugim ljudima i razgovor, već da prepoznajete da takvi razgovori imaju različitu svrhu i da se fokusirate na tu svrhu. Razgovori bez ikakve svrhe predstavljaju problem, kao što se govoriti samo kako bi se popunio prostor u razgovoru.

Red

Neka sve vaše stvari imaju svoja mesta; neka svaki dio vašeg poslovanja ima svoje vrijeme.

Organizujte svoje fizičko vlasništvo tako da uvijek možete pronaći ono što vam je potrebno. Učinite isto sa svojim vremenom, tako da uvijek imate vremena za stvari koje su vam važne; ako je to borba, usvojite neki oblik upravljanja vremenom ili pametniji pristup nečijem posjedu. Ako imate previše stvari pa vam je teško sve ih uraditi, to je poziv da započnete sa smanjivanjem manje važnih stvari.

Odlučnost

Odlučite se izvršiti ono što biste trebali; izvršite bez odlaganja ono što odlučite.

Ako odlučite nešto učiniti, nastavite s tim. Ne obvezujte se za stvari koje ne možete slijediti ili zapravo ne namjeravate slijediti dalje. Recite "ne" ako se od vas traži da učinite nešto do čega zapravo ne možete nastaviti. Ako kažete "da", nastavite s tim da.

Štedljivost

Ne pravite trošak nego činite dobro drugima ili sebi; tj. ne gubite ništa.

Možda moja omiljena vrlina. Kad god potrošite dolar ili nešto iskoristite, pripazite da to bude zaista svrsishodno. Želite dobiti maksimalnu vrijednost za dolare koje imate kada ih odlučite potrošiti. Ako ih ne želite potrošiti, postavite ih da rade za vas u nekom aspektu vašeg života, bilo tako da otplaćujete dug ili izgradite hitni fond ili štedite za veliki cilj poput mirovine.

Radinost

Ne gubite vrijeme; budite uvijek zaposleni u nečem korisnom; prekinite sve nepotrebne radnje.

Ne trošite vrijeme u praznom hodu. Pokušajte provoditi svoje vrijeme radeći nešto produktivno, a ako vam nedostaje energije ili fokusa za obavljanje zadatka, pronađite nešto drugo što odgovara vašem mjestu. Ako nemate šta pri ruci, potrošite to vrijeme poboljšavajući se. Ako ste previše umorni da biste išta radili, spavajte.

Iskrenost

Nemojte koristiti zlobnu prevaru; mislite nevino i pravedno i ako govorite, u skladu s tim govorite.

Budite iskreni u svojim riječima, ali i ljubazni u smislu utjecaja koji mogu imati na druge. Ne vrijeđajte ono što govorite, već pokušajte uzdignuti drugu osobu. Ne lažite i ne zavaravajte, ali ni prema svojim riječima ne budite okrutni. Ako morate kritizirati, pronađite načine da kritizirate, a da pritom niste "brutalno iskreni", što je neiskreno u svojoj namjeri.

Pravda

Ne nanosite štetu drugima u svoju korist. Pokušajte pronaći načine kako bi svi koji su uključeni u vaše interakcije pronašli istinsku korist. Potražite rješenja kako bi svi pobijedili. Ako ste pristali na aranžman, pridržavajte se tog sporazuma ili ga pregovarajte ako je sada neizdrživ.

Umjerenost

Izbjegavajte krajnosti; podnosite zamjerke ozljedama onoliko koliko mislite da zaslužuju.

Odabir ekstremnih pozicija ili djelovanje prema drugima na ekstremne načine često završava negativnim posljedicama za vas bez ikakve stvarne koristi. Izbjegavajte zauzimati pozicije ili se ponašati na način koji šteti drugima, osim ako namjerno ne nanesete štetu, u tom slučaju budite oprezni u količini štete koju nanesete.



Čistoća

Vježbajte higijenu. Održavajte odjeću čistom. Neka vaš dom bude čist. Neka vaš ured bude čist. Čuvajte zube. To nije samo zbog vašeg vlastitog zdravlja, već i zbog toga kako se predstavljate svijetu.

Smirenost

Ne budite uz nemireni u sitnicama ili u nezgodama uobičajenim ili neizbjježnim.

Ne uz nemiravajte se zbog neočekivanih događaja na koje vas život baci. Uznemirenost ne pomaže u rješavanju problema. Ako prepoznate da vaše emocije nabubre, svjesno ih držite pod kontrolom. Naučite kako prepoznati vlastite emocije iznutra i razumjeti ih bez reagovanja na njih ili djelovanja na njih. Upotrijebite ih kao informacije za donošenje boljih odluka.

Neporočnost

Ne dopustite da vam fizičke strasti odvlače pažnju ili glavni fokus u vašem životu. Ne dozvolite da vam naredi da izdajete ili naudite drugima. Opet, ako se nađete u položaju u kojem su stvari neodržive, potražite pomoć izvana i nemojte jednostavno baciti vrlinu na stranu.

Poniznost

Ne govorite sami o tome koliko ste dobri; umjesto toga, budite sjajni i dajite obilje zasluga drugima.

On se svake sedmice posvećivao jednoj od ovih vrijednosti, tako da je tokom 13 sedmica uspio primijeniti u životu svaku od njih. A onda je ponovo kretao iz početka, te bi nakon godinu dana uspio primijeniti ove vrijednosti ukupno četiri puta.

Franklin je pratio svoje napredovanje u maloj knjizi koja je imala 13 mape. Na vrhu svake mape bila je jedna od gore pomenutih vrlina. Mape su imale po jednu kolonu za svaki dan u sedmici i trinaest redova, svaki za po jednu od 13 vrlina. Svake bi večeri analizirao protekli dan i stavljao znak pored svake vrline za svaku grešku koju je napravio u vezi s tom vrlinom tokom tog dana.

Prirodno, njegov cilj bio je da svoje dane i sedmice živi tako da ne mora stavljati nikakve znakove na svoju mapu. U početku je shvatio da je stavljao više znakova na ove stranice nego što je mogao i zamisliti, ali je vremenom zadovoljno primjećivao da je tih znakova sve manje. Nakon izvjesnog vremena, pregledao je te nizove samo jednom godišnje, a onda samo jednom u nekoliko godina, dok konačno nije potpuno napustio tu praksu. Ali je sa sobom uvijek nosio knjižicu kao podsjetnik da nastavi živjeti te vrline – iako mu mapa više nije ni bila potrebna.

Trinaest vrlina Benjamina Franklina su jedinstvene i očigledno su mu služile dobro jer je on jedan od ljudi koji su najviše cijenjeni i najviše postigli u istoriji Sjedinjenih Država.

Lični osvrt i postavljanje ciljeva

Postavite igračima sljedeća pitanja:

- Da li je moj život dobro isplaniran?
- Postoji li kvalitetna ravnoteža u mom životu?
- Završim li sve što počnem?
- Jesam li sretan/sretna, produktivan/na, da li imam kontrolu nad svojim životom?
- Šta mislite o planu Benjamina Franklina?
- Šta mislite zašto je njegov plan uspio? Koji su ga elementi učinili provodivim?
- Šta mislite kako je uspio tako dugo da ga se pridržava?
- Šta mislite djeluje li kao koristan ili realan plan? Da li biste ikada razmislili o tome da uradite nešto slično?
- Da vi pravite listu vrlina koje želite živjeti – navika ili praksi koje želite njegovati u vašem životu – šta biste uključili u nju?



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Fabrika lopti

Uzrast	12-16 godina
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	Papir, olovka, loptica

Opis:

Zamolite igrače da ustanu i stanu u krug. Napravite loptu od zgužvanog papira ili koristite tenisku lopticu ili neku drugu lopticu slične veličine. Namjestite mjerac vremena da biste izmjerili vrijeme trajanja aktivnosti. Počnite tako što ćete zamoliti igrače da razmisle o riječi koja opisuje kako se danas osjećaju. Zatim izgovorite ime jednog od učesnika, bacite mu/njoj loptu i zamolite tu osobu da kaže koja je njegova/njena riječ. Nakon što taj igrač kaže kako se danas osjeća, on/ona treba da izgovore ime drugog igrača, pošalju loptu dalje toj osobi i onda ta osoba treba da izgovori riječ koja opisuje kako se ona/on danas osjeća. Nastavite igru sve dok svaka osoba ne primi loptu i ne kaže kako se osjeća. Nakon što zadnja osoba to uradi, provjerite mjerac vremena i objavite koliko je aktivnost trajala. Poslije toga zamolite grupu da loptu prosljeđuju brže.

Napravite tabelu na listu papira sa tri kolone kao što vidite ispod. U prvom redu, napišite vrijeme upisano za prvi krug.

Ohrabrite grupu da ponovo pokuša. Sada ćete zapisati vrijeme trajanja svakog kruga, kao i greške do kojih dođe (npr. ispuštanje lopte). Prije nego što počnete, zamolite grupu da kaže koji je njen cilj. Vi treba da preformulišete njihovu izjavu da bi bila konkretnija ako ne uključuje vremensko ograničenje na sljedeći način, naprimjer: "Cilj je da proslijedimo loptu svakome za manje od 2 minute". Nakon što grupa odluči o konkretnom cilju, ponovite aktivnost nekoliko puta.

Primjer tabele:

Fabrika lopti		
Krug	Vrijeme	Ispadanje lopte



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Odgľumite to

Uzrast	15-18 godina
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	Pripremljeni scenariji

Opis:

Priprema: Napišite razne scenarije na papire veličine pola lista. Mogući scenariji uključuju sljedeće:

- Dok gledate Bingo, uviđate da imate dobitnu kombinaciju.
- Upravo vas je otpustio nekompetentan šef.
- U posjeti ste Bakingemskoj palati i treba da se upoznate s kraljicom.
- Upravo ste se zaljubili.
- Zaboravili ste ključeve u autu, ne možete u auto, a kasnite na sestrino vjenčanje.
- Pauk vam odvlači auto, a vi to gledate sa desetog sprata, iz svoje kancelarije.
- Idete na prvi sastanak sa privlačnom osobom.
- Iznenadio vas je veliki, agresivni medvjed u šumi.
- Upravo su vas zaprosili i dali vam zaručnički prsten.

Aktivnost: Podijelite učesnike u parove. Zamolite svaki par da nasumice izvuče iz šešira ili korpe jedan list papira na kojem je jedna od gore nabrojanih priča. (Vodite računa da ima dovoljno scenarija za svaki par, tj. da svaki par ima drugaćiju priču). Dajte grupama tri minute da pripreme kratki skeć sa mimikom da bi odglumile svaka svoj scenario bez korištenja riječi. Parovi treba da se izmjenjuju u izražavanju mimikom pred velikom grupom dok ostali pokušavaju pogoditi o čemu se radi.

Napomena: Ovo je igra koja se može koristiti i kao igra animiranja. Vrlo je slična igri pantomime. Ova kreativna aktivnost omogućava učesnicima da se opuste i da počnu da se angažuju na temi komunikacije na neverbalni način.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Igra asocijacija riječima

Uzrast	Od 8 do 18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Igra se igra sjedeći u krugu i prvo treba da se uvježba ritam pljeskanja rukama pljesak-pljesak-pauza, prije nego što se objasni da će u pauzama trebati da glasno kažu riječ koja je povezana sa onom koju je upravo rekao njihov 'susjed'.

Traži se dobrovoljac da kaže prvu riječ, a osoba, recimo, sa desne strane treba da kaže riječ koja se odnosi na tu. Tako da bi krug mogao da izgleda ovako: plesak-pljesak-kuća; pljesak-pljesak-bašta; pljesak-pljesak-crijevo za zalivanje; pljesak-pljesak-voda i tako dalje.



2. IGRE

Jednom kada se grupa upozna sa igricom, može se uvesti pravilo da ispada svak ko ne smisi slijedeću riječ za vrijeme dva pljeska. Takođe je moguće izazivati igrače, pogotovo ako neko od njih misli da se riječ ne odnosi na prethodnu. Treba ih podsticati da odreaguju ako tako misle. Mogu se dodati i druga pravila kao na primjer: ne dozvoliti ponavljanje iste riječi u rundi ili uopšte.

Obično se igra nekoliko rundi osnovne igre prije nego što se uvedu druga pravila i podstakne takmičarski duh. Pazite se nekih riječi kojima sva djeca ne znaju značenje, tražite da je prvo objasne pa nastavite igranje.

Napomena: Ova igra može povezati grupu da radi zajedno, zabavna je za igranje, posebno sa većim brojem članova. Igra pomaže da se podigne samopuzdanje pojedinaca unutar grupe.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Dodavanje predmeta	
Uzrast	Sve uzrasne dobi
Minimalan broj igrača	10
Potreban materijal	Kartice sa nazivima predmeta
Opis:	

Grupa sjedi u krugu i proslijeđuje zamišljene predmete jedno drugom po krugu. Igru će početi lider ili neko ko je određen od strane lidera. Dobre stvari za proslijeđivanje su: ljepljiva žvaka, teški kamen, zec i sl. Pobrinite se da je osoba koja započinje igru sposobna da odglumi maštovito i ohrabri susjeda da prihvati predmet na prikladan način. Odrasli bi tu mogli pomoći ohrabrvanjem komentara o glumi: *Šta li je to?, Mora da je nešto stvarno ljepljivo!* ili *Ne bih volio da mi to dodaš u mraku!* Svaki predmet treba da prođe čitav krug prije što neko drugi počne dodavanje novog predmeta. Kada se upotrebljava osnovna tehniku, predmet bi trebao biti poznat ili lideru ili osobi koja počinje igru izvlačenjem kartice i čitanjem naglas šta piše na njoj (Težak kamen). Dovoljno je pripremiti 5-6 kartica prije nego što se pređe na druge varijacije.

Varijacije:

Prva varijacija je dati zadatak grupi ne samo da dodaje određeni predmet, nego da se pretvara da je određena osoba dok predaje taj predmet (policajac, stara dama, socijalni radnik, i sl.). Može cijela grupa da igra isti lik (stare dame) ili pojedinci izvlače svoje posebne uloge sa već pripremljenih kartica.

Druga varijacija je da svaka osoba promijeni predmet dodavanja. Neko primi komad „ljepljive žvake“ i oblikuje ga u čajnik prije nego što ga proslijedi. Opet, odrasli treba da ohrabre grupu da pogadaju šta je predmet i komentarišu kako je to odgumljeno, je li moglo bolje i slično.

Napomena: Ovo je jednostavna i razdragana igra mimike koja se može upotrebljavati kako bi ohrabrla maštovite odgovore na glumačke situacije. Ne zahtijeva puno ljudi i može se koristiti za uvođenje u glumačke vještine. Najbitnije je učešće odrasnih koji mogu pružiti razne glumačke modele koje djeca mogu kopirati i prihvati.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Povežite

Uzrast	6-18
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	Kartice sa spremnim asocijacijama

Opis:

Upotrebjavajte razne riječi kao: dom, toplota, ljubaznost, mrkva, zlo, ljupkost, novac, porodica, bol, radost, dijete i slično. Napravite dovoljno kartica da svaki igrač izvlači po 2-3 puta.

Svi treba da sjede udobno u krugu. Dobrovoljac uzima prvu karticu i objašnjenje mu je da treba da kaže prvu riječ koja mu padne na pamet kada pročita riječ sa izvučene kartice. Onda ostatak grupe pokušava da pogodi koja je riječ bila na kartici. Ako neko izvuče karticu na kojoj piše 'čovjek' asocira na primjer 'brkovi'. Onda drugi pogledaju 'lice', 'kosa' ili šta im već padne na pamet dok neko ne pogodi 'čovjek'. Osoba koja pogodi riječ izvlači sljedeću karticu i asocira i tako redom kroz grupu.

Može se desiti da neko kaže potpuno nejasnu asocijaciju koji je više nego teško pretpostaviti. U tom slučaju, lider bi trebalo da interveniše prije nego što igrači postanu previše nervozni, pitajući da se izvuče sljedeća kartica, pošto čujete na šta se odnosila nejasna asocijacija. Uz ohrabrvanje grupe, igra može teći prilično brzo i stvara se lijep osjećaj grupnog uspjeha.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Unakrsno ispitivanje

Uzrast	6-18
Minimalan broj igrača	12
Potreban materijal	/

Opis:

Igra se stojeći u krugu. Lider objašnjava da ova igra treba da se igra prilično brzo i da igrači treba da se dobro skoncentrišu. Dobrovoljac počinje igru prozivajući nekoga naspram sebe dok se kreće preko kruga da zauzme njegovo mjesto. Prozvana osoba ide prema centru kruga prozivajući nekog naspram sebe, prije nego što osoba koja je njega prozvala stigne na njegovo mjesto i sve tako redom.

Najzabavniji dio ove igrice je što se često završi u zbrci. Kao lider, možda ćete morati da započnete igricu nekoliko puta, dok se ne postigne dobar ritam, koji će dozvoliti grupi da igraju još koji minut. Možete uvesti tokom igrice i pravilo da dvoje (ili troje) započinju igru istovremeno.

Napomena: Igra najbolje funkcioniše sa više učesnika.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Proslijedivanje osobe

Uzrast	10-18
Minimalan broj igrača	10
Potreban materijal	/

Opis:

Ova igrica ima sličnosti sa nekim glumačkim vježbama. Dvoje igrača sjednu leđa uz leđa*, na primjer da im se tijela dodiruju od početka kičme do glave. Stolice bez naslona su idealne ili igrači mogu sjedjeti na podu.

Ova igra je sama po sebi jasna! Od igrača 1 se traži da pomjera djelove tijela koji su povezani sa igračem 2 (ramena, glavu). Igrač 2 treba da 'oslika' te poteze. Često pomaže da igrači drže oči zatvorene u toku igrice. Dozvolite nekoliko minuta, a onda neka igrači zamijene uloge, tj. neka igrač 1 oslikava poteze igrača 2. *Leđa uz leđa* ima dosta potencijala i nesumnjivo je podložna određenim promjenama, na primjer ukoliko se igra u većim grupama, da svi članovi izvedu vježbu istovremeno.

*uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Da/Ne

Uzrast	8-18
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	/

Opis:

Traži se dobrovoljac koji će početi igricu. Ostatak igrača mu postavlja pitanja na koja on ne treba da odgovori ni sa 'da' ni sa 'ne', već samo klimanjem i odmahivanjem glave. Pitanja treba da se postavljaju što je brže moguće. Vremensko ograničenje bi moglo biti 30 sekundi za svaku rundu. Ako dobrovoljac odgovori bilo 'da' bilo 'ne' na bilo koje pitanje, automatski isпадa iz igre i zamjenjuje ga drugi dobrovoljac. Svako ko 'izdrži' 30 sekundi treba da dobije ogroman aplauz.

Igra može biti puno teža ako se insistira na tome da odgovori na pitanja treba da budu laži!

Napomena: Pogodna je za velike i male grupe svih uzrasta. *Da/ne* se treba igrati brzo ako želite da se pravilno odigra, tako da lider treba pažljivo da objasni pravila i organizuje probnu rundu.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Pogodi vođu

Uzrast	14-18
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	/

Opis:

Traže se dva dobrovoljca da započnu igru (prvo jedan, pa kasnije drugi) – jedan treba da bude vođa, a drugi da pogodi ko je vođa. Igrač koji pogađa ko je vođa treba da izade iz prostorije dok grupa izabere vođu čije će pokrete imitirati. Ti pokreti mogu biti: pljeskanje rukama, udaranje nogom o pod, dodirivanje nosa, češkanje vrata, plesni pokreti i sl. Vođa treba redovno mijenjati pokrete, a grupa odmah imitirati.

Prva 'akcija' treba da počne prije nego što se dobrovoljac vrati u prostoriju. Kada se vrati, treba da stane u krug, posmatra situaciju i iz tri puta pogađa ko je vođa. On može raditi šta god želi, kao npr:

- tapšati rukama
- zamahivati nogom
- skakati
- pjevati
- tapšati glavu
- plesati

Ako pogodi, vođa izlazi iz igre i bira se novi. Ako su sva tri pokušaja bezuspješna, može se takođe pratiti ta procedura, pošto se voda sam otkrije.

Napomena: Ovo je veoma popularna igra pogađanja i pogodna je za sve uzraste, a najbolje se igra u većim grupama.

Većina grupe brzo prihvati ovu igru, pod uslovom da vođa redovno mijenja pokrete. To igraču koji pogađa daje fer šansu da pogodi i održava dobar tempo igre. Dobro je podsjetiti grupu da ne gleda direktno u vođu svo vrijeme, jer bi tako bilo nevjerojatno lako igraču u centru kruga da pogodi.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Otišao/la sam u prodavnicu i...

Uzrast	Od 6 godina
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Osnovna ideja igrice je da grupa sastavi dugu listu za kupovinu koju treba da zapamte i svaki igrač ponavlja listu kada dođe red na njega i dodaje još jedan proizvod.

Igru počinje dobrovoljac sa prvim predmetom sa liste. Na primjer: *Otišao sam u prodavnicu i kupio majicu.* Igrica se nastavlja u smjeru kazaljke na satu i svaki slijedeći igrač dodaje po jedan predmet na listu. *Otišao sam u prodavnicu i kupio majicu i kravatu.* *Otišao sam u prodavnicu i kupio majicu, kravatu i lizalo.* I tako redom svi učesnici, više puta, uz dogovoren broj krugova.

Igrači mogu zapamtiti nevjerojatan broj predmeta poslije nekoliko odigranih rundi. U tom trenutku se igrica može početi iznova, a igrači koje pamćenje iznevjeri ispadaju iz igre.



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja

**Zamišljeni zeko**

Uzrast	Svi uzrasti
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Igrači sjede u krugu. Zamišljeni zec (svako treba da zamisli da drži malog zeca u rukama) se dodaje u krug i svaki igrač treba da poljubi zeca na mjestu gdje žele. Moraju da kažu gdje će da ga poljube, npr. „Ja ću da poljubim zeca u obraz“. Oni ne mogu da poljube zeca na mjestu gdje je već poljubljen. Kada je svako poljubio zeca, počinje drugi krug. Ljudi u krugu trebaju da poljube* osobu lijevo od sebe na istom mjestu gdje su poljubili zeca.

Napomena: Igra Zamišljeni zeko je osmišljena za manje grupe, tako da svaki član ima priliku da vježba svoje sposobnosti u pantomimi. Prenoseći zamišljenog zeca od jednog igrača do drugog je jako zabavno. Što dalje se igra nastavlja, sve više ti treba kreativnosti za pronalaženje mesta za poljupce. Oprez: ovu igricu je potrebno prilagoditi ukoliko se igra izvan porodičnog okruženja. (umjesto poljupca, može se prosljediti i zagrljaj).

*uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja

**Otišla sam u prodavnicu**

Uzrast	Od 7 godina
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Igrači stoe ili sjede u krugu. Lider započinje igru govoreći „Ja se zovem X i otišao/la sam u prodavnicu i kupila jaknu.“ (ili neki drugi predmet). Osoba s njegove/njene desne strane onda mora reći „Ovo je X, ona je kupila jaknu. Ja sam Y i ja sam kupio/la jabuku.“ (ili bilo koji drugi predmet). Ovo se nastavlja sa svakim igračom koji predstavlja one, koji su otišli u prodavnicu prije njih, i sebe, dok posljednja osoba ih mora predstaviti sve! Ovo bolje funkcioniše kada grupa nije prevelika. Ovo se takođe može igrati bez predstavljanja imena, nego samo da bude igra riječi.

Napomena: U ovoj igri se moraš fokusirati na to šta ostali igrači govore. U isto vrijeme možeš razmišljati šta si ti kupio sebi.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Postljedice

Uzrast	8-18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	Papir i olovka za sve igrače

Opis:

Lider treba svakom igraču dati papir i olovku. Igrači treba da zapišu pogodnu riječ i frazu za svaku stavku sa sledeće liste:

1. Pridjev koji 'ide' uz djevojčicu
2. Djevojčicino ime
3. Pridjev koji 'ide' uz dječaka
4. Dječakovo ime
5. Gdje su se sreli?
6. Šta je ona radila?
7. Šta je on radio?
8. Šta je ona rekla?
9. Šta je on rekao?
10. Koja je bila posljedica?
11. Šta je okolina rekla?

Igra teče ovako: lider čita stavke sa liste, jednu po jednu, utvrdivši da igrači imaju dovoljno vremena da razmisle i napišu riječ ili frazu, zatim presaviju papir da se ne može vidjeti šta piše i dodaju ga osobi sa desne strane prije čitanja sledeće stavke i tako redom.

Kada se zadatak izvrši, papiri se čitaju pojedinačno. Pri čitanju, igrači bi trebalo da dodaju neku neophodnu riječ koja bi povezivala rečenice tako da priča ima smisla.

Napomena: *Postljedice* mogu igrati i velike i male grupe a u njima uživaju svi, nezavisno od godina. Igra *Postljedice* su prijatno iskustvo koje nesumnjivo proizvodi veoma zabavne priče.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Živa skulptura

Uzrast	14-18
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	/

Opis:

'Vajanje' se izvodi nasumice, rezultirajući grimasama, haosom i smijehom. Traži se 7 dobrovoljaca, od kojih će jedan biti 'vajar'. Vajar će stajati ili sjedjeti leđima okrenut od grupe, koja će stajati u krugu i držati se za ruke*. Lider treba da dodijeli brojeve od 1-6 igračima u krugu i tada vajar počinje sa instrukcijama tipa: Neka broj 4 podigne nogu broja 1. Neka broj 3 stavi ruku oko vrata broju 6. Broj 2 neka prođe između nogu broja 4. i sl. Ruke moraju ostati povezane dok je god to moguće. U jednom trenutku (poželjno je da to bude prije nego grupa završi u gomili na podu) vajaru se kaže da se okreće i vidi svoju kreaciju *Žive skulpture*.

Nekim vajarima će biti potrebna pomoć u smišljanju prikladnih instrukcija i poželjno je da lider ponudi tu pomoć ako ne dođe spontano iz grupe.

Napomena: *Postljedice* mogu igrati i velike i male grupe a u njima uživaju svi, nezavisno od godina. Igrica *Postljedice* su prijatno iskustvo koje nesumnjivo proizvodi veoma zabavne priče.

*uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Povjerenje

Uzrast	15-18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Lider treba da objasni kako ova igra povjerenja funkcioniše i da svi treba maksimalno da učestvuju da bi ova igrica bila uspješna. Lider traži od grupe da stanu u prilično tjesan krug sa ispruženim rukama, i jednog dobrovoljca da stane u centar kruga.

Važno je da dobrovoljac drži ruke uz tijelo, sastavljena stopala i ukočeno tijelo. Ovo nije jednostavno ali je lakše poslije jednog ili dva pokušaja i spoznajom da ipak neće *tresnuti o pod!* Sada bi dobrovoljac trebao da se opusti i uživa u doživljaju!

Igrica počinje kada se dobrovoljac dovoljno opusti i izgubi ravnotežu, onda ga uhvate ispružene ruke* osobe iza njega i nježno gurnu opet u centar kruga.

Kada se razvije povjerenje između dobrovoljca i grupe, može biti dozvoljeno da dobrovoljac pada duže/niže prije nego ga nečije ruke uhvate i gurnu u centar (ili po krugu) malo energičnije.

Ova igrica traži od lidera da kontinuirano ohrabruje povratnu informaciju između grupe i dobrovoljca pitanjima: *Kakav je osjećaj? Je li ti lakše sada kada si siguran da te neće ispustiti?* Podrška i ohrabrenje lidera su najbitniji u predstavljanju ove igrice na način da i najstidljiviji i najplašljiviji budu spremni da probaju.

*uz poštovanje epidemoloških mjera i mjere prevencije - ako je dozvoljeno;

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Igra atributa

Uzrast	12-18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	Kartice sa atributima

Opis:

Ova igra se igra sjedeći u krugu, i jedan dobrovoljac treba da izađe dok se ne izabere atribut. Lider treba ohrabriti grupu da daju predloge, a treba i da ima nekoliko pripremljenih. Može se upotrebiti i šipil već pripremljenih kartica, sa nasumičnim izvlačenjem u svakoj rundi.

Dobrovoljac ima za zadatku da pogodi koji je atribut izabran. Posmatrajući grupu koja glumi pokušava da doneše taj zaključak. Grupu treba podsjetiti da treba da se ponašaju u skladu sa atributom. Ako je atribut 'zbunjeno' igrači bi na pitanje: *Koliko je sati?* mogli odgovoriti, praveći grimasu prikladnu atributu: *Ne znam!*

Kada je grupa spremna, dobrovoljac treba da uđe u centar kruga i pojedinačno ispituje igrače prije nego što pretpostavi koji je atribut u pitanju. Kao i u svim sličnim igricama igrače treba ohrabrivati da pogadaju prilično brzo, tako da se uspostavi dobar tempo igre. Od drugog dobrovoljca se traži da napusti prostoriju (i započne novu rundu) kada prvi dobrovoljac presuši sa pitanjima ili uspije da pogodi atribut.

Prijedlozi atributa: šaljivo, sretno, zbumjeno...



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Lebdenje

Uzrast	15-18
Minimalan broj igrača	6
Potreban materijal	/

Opis:

Ova igra povjerenja ima nekoliko varijacija i jedna je od mnogih igrica gdje se povjerenje unutar grupe ilustruje na praktičan način. Pogodna je za sve osim mlađeg uzrasta i može se koristiti i sa manjim brojem učesnika.

Osnovna tehnika izvođenja igrice je veoma jednostavna i uključuje 6-8 igrača koji jedni drugima nude iskustvo 'lebdenja'. Pošto je lebdenje moguće samo za po jednog igrača naizmjenično, lider bi trebao naglasiti potrebu da se to učini na najpriјatniji mogući način, dozvoljavajući da se osoba u potpunosti opusti. Preporučuje se smirena i tiha atmosfera.

Čim se prođu pravila, igrica može početi. Osobi, koja prva isprobava lebdenje, treba zavezati oči i zamoliti je da legne na pod i opusti se. Treba joj objasniti da će je drugi podići i nositi po sobi i da neće dozvoliti da padne. Cilj lidera i tima je da ubijedi osobu u to i da joj dopuste da se potpuno opusti i uživa u iskustvu.

Lebdenje počinje kada se tim poreda u jednakom broju sa obje strane dobrovoljca, čućnu i podignu ga veoma nježno sa poda, provjeravajući da mu je glava dobro obezbijeđena a tijelo ispruženo i pravo. Sada tim može 'transportovati' osobu na razne visine, čak i iznad glava, bez ikakvih poteškoća.

U toku igrice, lider traži povratnu informaciju od osobe koja lebdi: *Kako se osjećaš? Šta misliš koliko si podignut/a od zemlje? itd.* Scenario za svaku osobu koja lebdi će se razlikovati, zavisno od viđenja lidera koliko će dobro grupa rukovoditi situacijom.

Na primjer, plašljivoj osobi treba puno podrške, dok snažniju osobu možete zadirkivati da se sudario/la sa plafonom, a kao plafon možete upotrebiti drvenu dasku koju će držati par igrača iznad glave dobrovoljca. A prava istina je u tome da je dobrovoljac podignut tek nekoliko centimetara iznad zemlje. ☺

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Napišimo priču

Uzrast	15-18 godina
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	/

Opis:

Cilj ove igre je da se napravi priča metodom rečenica-po-rečenica, tako da svaku novu rečenicu dodaje drugi učesnik. Igra zahtijeva od učesnika da razmišljaju "na prvu" (bez prethodne pripreme) i prave logičke veze između razmišljanja drugih i stvari koje oni sami žele reći – slično načinu na koji će morati prilagoditi svoje pripremljene odgovore pitanjima koja budu postavljena na razgovoru za posao.



2. IGRE

Priprema: Zamolite učesnike da sjednu na stolice u krugu i objasnite pravila ove igre. Vaš cilj kao grupe je da napravite priču, rečenicu po rečenicu, tako da uvijek neko drugi doda novu rečenicu. Rečenice moraju zadovoljavati sljedeće kriterije:

- Svaka rečenica mora imati smisla i biti povezana sa prethodnom.
- Svaka rečenica mora biti zanimljiva.
- Svaka rečenica mora biti gramatički tačna.

Naprimjer, progresija kako slijedi:

- Učesnik 1: Taman sam jutros htio/htjela sjesti za sto da doručkujem.
- Učesnik 2: Iznenada mi je prišao jedan pas.
- Učesnik 3: Rekao/rekla sam psu: "Dobro jutro!"
- Učesnik 4: Pas se naklonio i pitao me šta želim doručkovati.

Aktivnost: Nakon što učesnike upoznate s pravilima igre, počnite jednom rečenicom. Pitajte osobu s vaše desne strane da nastavi novom rečenicom. Nastavite tako dok ne pređete cijeli krug. Možete priču završiti nakon određenog broja krugova ili kada grupa bude smatrala da je priča završena.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Situacije	
Uzrast	Od 7 godina
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	Kartice sa ispisanim situacijama
Opis:	'Situacije' se pripreme unaprijed i napišu na kartice. 20 kartica je dovoljno za malu grupu.

Primjeri 'situacija' za razmišljanje:

- Šta bi uradio/la da te nastavnik optuži da si otudio nešto iz učionice? Ti to nisi uradio, ali znaš ko jeste.
- Šta bi uradio/la da otkriješ da ti drug/arica koristi narkotike?
- Šta bi uradio/la da ti dođe dobar drug i kaže da je počinio ozbiljan prekršaj i želi od tebe da ga sakriješ od policije?

Igrači treba da izvlače karticu redom po krugu. Svaki igrač se pojedinačno izjašnjava za svoju situaciju, a onda se tema raspravlja sa ostalim igračima. Lider treba da ohrabruje igrače da izlažu svoje mišljenje, naglašavajući da nema tačnog i jedinog odgovora na pojedinačne situacije.

Ovo je dobra igrica za povećanje samopouzdanja i samo-izražavanja. Situacije mogu pomoći da se razviju grupne norme i stimuliše povećana svjesnost naročito kod 'teškoća' adoloscentskog života. Kartice mogu biti prilagođene da potegnu pitanja koja su bitna za određenu grupu ili pojedine članove i ovo često vodi u dublju diskusiju.

Napomena: Ovo je neizmjerno korisna diskusivna tehnika, koja ohrabruje grupu da komentarišu određene socijalne situacije i kako bi se pojedinci izborili sa njima. Igra se može beskrajno prilagođavati i može biti upotrebljena i sa adoloscentima i sa djecom. Može biti dobar način da se uvedu 'šakljiva' pitanja i dileme iz porodice (i u porodičnom okruženju). Pogodna je samo za manje grupe.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja

**Kompjuter**

Uzrast	16-18
Minimalan broj igrača	8
Potreban materijal	Pripremljene kartice

Opis:

Lider treba odvojiti određeno vrijeme pripremajući 'kompjuterske kartice' za ovu igru – i one mogu biti lako podešene da odgovaraju određenim karakteristikama grupe- igrača i njihovim fazama razvoja: uvodne, razvijene, napredne.

Slijede primjeri kartica:

Uvodne:

Osoba sa najčvorastijim koljenima.

Osoba sa najljepšim osmijehom.

Osoba sa kojom bi najviše voljeli da budete na pustom otoku!

Razvijene:

Osoba koju bi naviše volio za prijatelja.

Osoba koja misli da je faca, a nije.

Najveći gundaroš.

Osoba sa kojom se obično nepravedno postupa.

Napredne:

Najiskrenija osoba.

Osoba koja te inspiriše pozitivno.

Osoba koja uvijek sve pogrešno shvata.

Traži se dobrovoljac da započne igru izvlačenjem kartice. Karticu ne čita naglas nego je proslijedi osobi kojoj misli da najbolje odgovara. Tako ako dobrovoljac (u naprednoj grupi) izvuče karticu na kojoj piše: *Osoba koja ti je isla na živce čitavo veče*, može je proslijediti npr. Andeli, jer se čitavo veče prepirao sa njom. Andela onda čita karticu naglas, vraća je u šipil i izvlači novu.

Igrače treba stalno ohrabrivati da proslijede karticu najprikladnijoj osobi – i treba da dobiju povratnu informaciju od grupe, da li su napravili pravi izbor. Nekoj djeci će biti potrebna pomoć lidera da pravilno izaberu.

Pod uslovom da počnete sa uvodnim karticama, djeca će se brzo navići na *Kompjuter* i biće spremni za debatu i na kraju će prihvatići (manje ili više) viđenje drugih ljudi o njima. Štaviše, ova igra će se odvijati u prijatnoj atmosferi i međusobnom povjerenju.

Kompjuter se stalno može prilagođavati sazrijevanjem grupe. Vrijedno je provesti neko vrijeme pripremajući kartice i prilagođavati ih interesima i osobinama grupe. Bilo bi dobro da odštampate kartice radi lakšeg čitanja. Treba diskretno pomoći svakome ko ima poteškoća prilikom čitanja. Lideri treba da obrate pažnju i na one koji u toku igre još uvijek nisu primili karticu. Da li to znači da nije bilo odgovarajuće kartice za njih ili ih ignoriraš iz nekog drugog razloga?



2. IGRE

U uvodnoj verziji *Kompjutera* lider će se poslužiti raznim 'trikovima' da se pobrine da svaki igrač dobije karticu, pa čak i onaj najnestašniji. Isti taj lider bi u naprednoj grupi želio da zna zbog čega ignorisu Danijela i zbog čega je Marija u nekoliko slučajeva bila brutalna.

Kompjuter je podližan prilagođavanjima – do te mjere da će djeca sama praviti špilove kartica za svoje zabave. U naprednoj grupi se igra može igrati tako što će igrači zadržati kartice koje su im upućene (umjesto da ih vrate u špil). Na kraju igrice svi pročitaju koje su im kartice predali drugi igrači i lider ohrabruje diskusiju i debatu.

Materijal proizведен u prosječnoj *Kompjuter* igriči je neizmjeran, ali zahtijeva kvalitet lidera i mogućnost da se prepozna u upotrebi grupna dinamika, da se omogući mlađim ljudima da produktivno iskoriste taj materijal.

Kompjuter je moguće u nekim naprednim grupama igrati i bez kartica. Dobrovoljac smisli prvu *Kompjuter* poruku, šapne je prvom igraču do njega koji je naglas upućuje najpogodnijoj osobi. Primalac poruke smisli novu poruku koju šapne sljedećem igraču i tako se igrica nastavlja sve dok svi u grupi ne prime bar po jednu poruku.

Napomena: Ovo je klasična 'društvena' igra za mlade ljudе. Nudi emocionalni podsticaj i povratnu informaciju, pomaže ljudima da iskreno razgovaraju jedni sa drugima, prihvatljiva je za razne uzraste, veličinu i zrelost grupe. Nevjerovatno je zabavna za igranje.

NAZIV IGRE:	Kompleksnost izvođenja
Strah u šeširu	
Uzrast	
Uzrast	10-18
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	Papir i olovka za sve igrače
Opis:	

Igrica kao što je ova je relativno lak način da se uvede ideja o podjeli osjećanja jednih sa drugima umjesto potiskivanja jakih emocionalnih osjećanja.

Lider zamoli učesnike da napišu na listić čega se djeca sve boje. Jedan listić za jedan primjer. Nakon što napišu nekoliko primjera, svi ubace listiće u šešir. Lider vadi listić po listić i svi zajedno razgovaraju o razlozima takvog straha, da li je on opravdan ili ne, te kako se taj strah može prevazići. U igriči učestvuju svi članovi porodice. Kada završe sve vezano za jedan listić i strah, prelaze na drugi.

Neki primjeri straha: djeca se boje mraka, zmije, loše ocjene, roditelja, kritikovanja...

Napomena: Ovo je korisna igra za male grupe igrača i lako se može prilagoditi da pokrije niz emocija, npr. *Ljubav u šeširu* ili *Ljutnja u šeširu* itd.



NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Lične izjave

Uzrast	14-18
Minimalan broj igrača	4
Potreban materijal	/

Opis:

Lične izjave su sjajne za obezbjeđivanje povratne reakcije i pozitivnog i negativnog, za pojedine članove male ili velike grupe.

Lider zamoli jednog igrača da napusti grupu van dometa glasa. Onda ostali članovi grupe predlažu razne izjave koje se odnose na osobu koja je izašla. Tri najprikladnije (ili najduhovitije) se zapišu ili ih neko zapamti. Zatim pozovu osobu koja je izašla da sasluša tri izjave o sebi. Ta osoba tada pokušava da pogodi ko je dao koju izjavu. Kada se ova runda završi, drugi igrač izlazi i grupa se izjašnjava o njemu. Igrica traje dok svi članovi grupe ne saslušaju izjave o sebi.

Ako se ova igra igra na takmičarski način, onda je pobjednik osoba koja ima najviše pogodjenih odgovora (po 3 pogađanja za autora svake izjave).

Napomena: Stav lidera je veoma bitan da bi igrica funkcionalisala na pozitivan način. Uobičajena je praksa da igrači smisle nekoliko pozitivnih izjave o svakom članu grupe i jednu negativnu (ali iskrenu).

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



„Marko kaže“

Uzrast	Svi uzrasti
Minimalan broj igrača	3
Potreban materijal	/

Opis:

Jedan od članova grupe igra ulogu Marka i on/ona stoji okrenut/a prema grupi. Marko objašnjava pravila: „Ja sam Marko, narediće vam da radite razne pokrete i vi morate imitirati moje pokrete. Navodit ću vas da radite razne stvari govoreći „Marko kaže, uradi nešto“ i to nešto je pokret kao skakanje gore dole ili mahanje rukom. Ako uredite nešto kada nisam rekao „Marko kaže“ u početku neke instrukcije, onda ispadate“.

Marko nastavlja igru govoreći nekoliko komandi i onda ih demonstrira grupi. Nekada Marko započinje komandu sa „Marko kaže“, a nekada ne.

Komande pri igranju „Marko kaže“ mogu biti poput slijedećih:

Čučni dole

Tapši rukama

Skači gore dole

Okreni se na lijevo ili na desno

Reci: „Marko, ti si najbolji!“



2. IGRE

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Pozivnica za zabavu

Uzrast Od 7 godina

Minimalan broj igrača 6

Potreban materijal /

Opis:

Svi stoje ili sjede u krugu. Lider započinje igru govoreći: „Ja idem na žurku i sa sobom nosim mačku.“ Sljedeća osoba onda mora da osmisli neki predmet, koji će da nosi na žurku. Lider će im onda reći da li mogu da dođu na žurku ili ne. Prije nego što igra započne, Lider bi trebao da odabere uslov za dolazak na žurku (npr. samo riječi koje završavaju sa A ili samo životinje). Ali to ne govori na glas.

Učesnici koji ispunе uslov ostaju u igri i nastavljaju da donose sa sobom predmete, koji ispunjavaju uslov, sve dok svi ne dobiju pozivnicu za žurku.

Napomena: Tokom ove igre moraš biti oprezan, jer svaki igrač mora da riješi misteriju da bi mogao doći na zamišljenu zabavu.

NAZIV IGRE:

Kompleksnost izvođenja



Dvije glave, tri noge

Uzrast 10-18

Minimalan broj igrača 3

Potreban materijal /

Opis:

Učesnici hodaju po prostoriji (možete pustiti neku muziku) dok vođa ne kaže neki zadatak, kao što je: "3 osobe, 2 ruke, 2 stomaka" (ili bilo koja druga kombinacija). Učesnici tada formiraju grupe ljudi kao što je naređeno i samo navedeni dijelovi tijela smiju dodirivati pod.

Napomena: Dvije glave, tri noge je mali IQ test za grupu. Najbolje je krenuti sa laganim zadacima, pa ih polako komplikovati. Zadaci se mogu prilagođavati broju učesnika.



3. RADIONICE

U nastavku su 24 radionice za djecu raspoređenih u četiri uzrasne kategorije:

- ⇒ od 6 do 7 godina,
- ⇒ od 8 do 10 godina,
- ⇒ od 11 do 12 godina i
- ⇒ od 13 do 14 godina.

Vrijeme za realizaciju radionica je prilagođeno uzrastu djece, ali je osnovno pravilo da je vrijeme potrebno za sve aktivnosti fleksibilno i može se prilagođavati veličini porodice, broju djece i radu u igri jedan na jedan. Radionice su primarno kreirane za potrebe rada Kutaka za djecu⁹ s ciljem osnaživanja djece u kriznim situacijama, koja su prošla ili prolaze kroz traumatsko iskustvo.

Radionice su prilagođene izvođenju u porodičnom ili porodici sličnom okruženju i odgovoru na potrebu uzrokovana koronavirusom i/ili drugim vanrednim situacijama.

Ponuđene radionice doprinose jačanju životnih vještina, vještina rješavanja problema, izgradnji socijalnih vještina i razvijanju različitih interesovanja kod djece, ali i jačem povezivanju roditelja/staratelja tokom vanredne situacije.

Zajedničkim izvođenjem radionica, roditelji čine da se dijete osjeti voljenim, sigurnim i zaštićenim.

Šta je radionica¹⁰?

Samo ime "radionica" podsjeća na prostor u kojem se nešto radi, izrađuje. Rad prepostavlja proces, sam čin nastajanja, a ne samo gotov proizvod.

U tom smislu posmatramo i pedagošku radionicu, kao posebnu metodu rada kod koje naglasak stavljamo na proces i način rada.

Cilj svake radionice je usmjerenje nekom zajedničkom radu. Pravilo svake radionice je to da podrazumijeva lično i aktivno zalaganje svakog učesnika, a način rada pruža ranovrsnost komunikacijskih obrazaca, osigurava atmosferu podrške, pravo na različitost i poštovanje potreba, emocija i načina funkcionisanja svakog učesnika radionice.

U tabeli su prikazane naslovi radionica unutar svake uzrasne kategorije:

UZRAST	Radionice
6-7 godina	<ol style="list-style-type: none">1. Moja porodica2. Tolerancija na frustracije3. Saradnja i traženje pomoći4. Higijena – šta mogu učiniti za sebe? Zdrave navike5. Zdrava ishrana6. Odgoj za mir/Dječija prava7. Šta učiniti u slučaju da se izgubiš?
8-10 godina	<ol style="list-style-type: none">1. Prijateljstvo2. Prosocijalno ponašanje, Stereotipi3. Emocije4. Upravljanje vremenom5. Međuvršnjačko nasilje

⁹ Uspostavljanje kutaka za djecu; Priučnik za rad s djecom u kriznim situacijama; Lejla Kafedžić, Larisa Kasumović Kafedžić, Belma Žiga, izdavač World Vision BiH, Sarajevo, juli, 2015.

¹⁰ Radionica – metoda interaktivnog učenja i podučavanja odraslih, Androgoški glasnik, stručni članak, 2012.



3. RADIONICE

11-12 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reakcije na značajne promjene 2. Kako se ohladiti (ljutnja) 3. Moje mišljenje o sebi (samopoimanje) 4. Kako efikasnije učiti – mapa umu 5. Reakcije u slučaju zemljotresa i požara
13-14 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivno slušanje 2. Mreža socijalne podrške 3. Kontrola tjeskobe 4. Identiteti 5. Suočavanje sa stresom usmjerenom na emocije i probleme 6. Opuštanje

TEMA RADIONICE:

Higijena, šta mogu učiniti za sebe

Uzrast	6-7
Trajanje radionice	50'
Minimalan broj učesnika	3
Cilj radionice	Usvajanje pozitivnih higijenskih navika
Potreban materijal	Papiri A4 formata, olovke, gumice, ljepilo u stiku, komadići bijelog papira, fotografije slatkiša iz novina

UVODNA AKTIVNOST: PRAVILNO PRANJE RUKU

Trajanje: 10'



Uvodna diskusija: Znate li kako zovemo pranje ruku, pranje kose, tijela, zuba? Higijena. Zašto je higijena važna? Jeste li čuli za izreku Čistoća je pola zdravlja? Šta znači ova izreka?

Tok aktivnosti: Roditelj/staratelj vježba sa djecom pravilno pranje ruku uz sapun i vodu.

Uputa za roditelja/staratelja: U radu sa djecom uzrasta 6 i 7 godina, sve aktivnosti treba da budu zasnovane na motu: KAŽI – POKAŽI – URADI. Djeci se prvo daje uputa, zatim se pokazuje određena radnja, a zatim se ohrabre da tu radnju urade sami.

Napomena: Pravilno pranje ruku se izvodi na sljedeći način: 1. pranje dlani o dlani, 2. gornja strana dlana, 3. između prstiju, 4. stražnja strana prstiju, 5. palčevi i 6. nokti. Pogledaj fotografiju.

Nakon aktivnosti: Kada peremo ruke? Zašto je to važno? Šta nam se može desiti ako jedemo prijavim rukama? Ukoliko djeci savjetujemo da ruke peru najmanje 20 sekundi, možda im možete predložiti da vrijeme mjerite pjevajući omiljenu pjsemicu.



GLAVNA AKTIVNOST: SLATKIŠI, ČETKICA I PČELICA ZUJALICA

Trajanje: 30'

Uputa lideru: Na A4 papiru nacrtati veliki zub. Zubu se mogu dodati oči i usta, kako bi se aktivnost učinila zanimljivijom.

Tok aktivnosti: Svi učesnici sjednu oko stola. Svi dobiju zadatak: Jedna osoba, nazvana Slatkiši, ima zadatku da umrlja nacrtani zub, čokoladom, sokovima i bombonama. Zub se može umrljati tako što se pripremljene sličice slatkiša zalijepe ljepilom u stiku na zub ili se nacrtaju grafitnom olovkom. Druga osoba, nazvana Četkice, ima zadatku da očisti isti zub tako što gumicom obriše crtež slatkiša ili odlijepe sličice. Treća osoba, nazvana Pčelica zujalica ima zadatku da pokvareni zub, sa kojeg se nisu skinule sličice ili nije dobro obrisana olovka, popravi tako što zalijepi nove, bijele komadiće papira na pokvareno mjesto na zubu.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se svidjela aktivnost? Zašto je važno da peremo zube redovno? Zube peremo četkicom i pastom za zube poslije jela, obavezno ujutro i uveče. Kad se zub pokvari, zubar ga može popraviti. U našoj igri to su radile Pčelice zujalice. Ko je od vas bio kod zubara? Je li zubar ima sličnu zujalicu?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: STAVI PRAVU STVAR NA PRAVO MJESTO

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Djeci se pročita priča Teo i Leo.

Teo i Leo

Medvjedići Teo i Leo žive u drvenoj kućici, duboko u šumi. Jednog dana, medvjedica mama izlazi iz kuće i kaže: Dječice, idem u šumu da skupljam kruške i med. Za to vrijeme vi pospremite kuću. Ostavite sve stvari na svoje mjesto. Teo i Leo su proveli sate igrajući se i jureći po kući. Kad su vidjeli da sunce zalazi, požurili su pospremiti kuću. U žurbi, sve su stvari pomiješali: prljave tanjire su odnijeli u kadu, cipele su stavili na police sa knjigama a hlače su složili u frižider. Medvjedica mama, kad je ušla u kuću, od iznenađenja je samo uzivknula AH!

Nakon aktivnosti: *Kako biste pomogli Leu i Teu da ostave stvari na pravo mjesto? Gdje ostavljamо cipele? Gdje nam stoje hlače? Šta radimo sa prljavim tanjirima? Da li vi imate svoj zadatku u čišćenju kuće?*

Komentar: Održavanje čistoće stana je također važna aktivnost. Vi možete pomagati u pospremanju kuće na svoj način. Imate li svoje zadatke? Šta radite? Čišćenje obuće i odjeće je dio održavanja higijene ali i pospremanje svojih igračaka također.



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:	
Moja porodica	
Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Razvijanje svijesti o svojoj porodici i ulogama u njoj. Razumijevanje podrške koju pruža porodica.
Potreban materijal	Papiri A4 formata, bojice, flomasteri

UVODNA AKTIVNOST: VRBA

Trajanje 15'

Tok aktivnosti: Roditelj kaže: Odigrajmo jednu nježnu i vrlo ugodnu igru. Treba mi dobrovoljac koji će stati u krug. On/a će biti vrba. Znate li što je vrba? To je drvo koje ima nježne grane i listiće i raste pokraj vode. Budući da je tako nježna, vrba se pomiče i na najmanji dašak vjetra, na jednu, pa na drugu stranu. Ostali će biti šuma koja štiti vrbu od vjetra dok ne ojača. Sada ćemo svi ispružiti dlanove pred sebe i blago ih osloniti na vrbu. Vrba će pustiti da je nosi vjetar, odnosno njihaće se pod udarima vjetra u namjeri da padne. Mi ćemo spriječiti pad i tako ćemo je nježno, najnježnije lJuljati.

Uputa roditelju: Dijete koje predstavlja vrbu treba stajati stabilno, ali elastično na stopalima. To znači da ne podiže noge i da opusti tijelo od nožnih članaka nagore. Najbolje je da zažmiri. Treba paziti da ostali mogu izdržati težinu tijela i da se ne dogodi da dijete koji je vrba padne.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se svidjelo osjetiti podršku? Kako ste se osjećali u krugu? Kako ste se osjećali pružajući podršku?*

Komentar: Razgovarati o potrebi da se osjećamo zaštićeni. Kako se osjećamo kada znamo da će nas naši najmiliji zaštiti? Komentirati eventualne padove. Naglasiti ulogu porodice prilikom odrastanja.

GLAVNA AKTIVNOST: CRTEŽ PORODICE

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: *Sada ćemo, svako za sebe, na listu papira nacrtati svoju porodicu. Označite na slici gdje ste vi (djeca), a ostale članove imenujte po srodstvu (mama, tata, brat...). Predstavite svoj crtež, pokažite gdje se nalazite na crtežu. Zašto baš tu? Objasnite mjesto ostalih članova porodice na crtežu.*

Nakon aktivnosti: *Da li Vam se svidjelo predstaviti svoju porodicu? Kako ste se osjećali crtajući? Kako se osjećate uz porodicu? Kako ste reagovali na crteže porodica drugih?*

Komentar: Diskusiju voditi u pravcu važnosti porodice kao zaštitnog mehanizma. Komentarisati predstavljene porodične uloge. Reagovati na stereotipne rodne uloge ako se pojave u iskazima.



ZAVRŠNA AKTIVNOST: PEPELJUGA NA RAZNE NAČINE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Roditelj kaže: *Sada ću vam pročitati jednu vama dobro poznatu bajku, ali ispričanu na malo drugačiji način od uobičajenog. To će biti priča o Pepeljugi. Do sada ste slušali ovu bajku u verziji nekoga ko je na strani Pepeljuge. Jeste li se ikada zapitali kako ona zvuči npr. iz mačehina položaja? Sada ćete to čuti. Zatim ćete čuti što na sve kaže mačehina starija kći i Pepeljugin otac.*

Sve ovo poslužit će nam da bolje shvatite današnju radionicu u kojoj ćemo se pokušati što bolje uživjeti u ulogu nekog drugog i posmatrati stvari ne samo iz našeg ugla, nego pokušati vidjeti i kako one izgledaju i iz drugih položaja... Dakle, evo priče. Sada me pažljivo slušajte:

Roditelj pročita:

Mačehina priča

Ova priča me je potpuno ocrnila. Ja sam, zapravo, jedna dobra žena. Kad sam došla u ovu kuću, Pepeljugu sam prihvatile kao rođeno dijete, ali ona je imala puno loših navika. Nije se voljela kupati, niti imati bilo što čisto na sebi. Jedva bih je uspjela povremeno ugurati u korito. Kad god bih joj obukla čistu haljinu, ona bi se uvaljala u pepeo. Imala je bujnu maštu i voljela je izmišljati priče. Svima je pričala da se loše ophodim prema njoj. A što se tiče onog legendarnog bala... Naravno, svi znate da ne postoje dobre vile. Moj muž je za sve tri djevojke kupio krasne bijele balske haljine, ali je Pepeljuga odmah svoju bacila i dureći se rekla: *Ja ovo neću obući! Mi smo je nagovarali, ali ona je ostala uporna, pa smo otišli bez nje.* Ona se u međuvremenu predomislila i pojavila se nakon što je bal već počeo. Ne možete zamisliti kako sam bila sretna kada sam je vidjela. Bila je čista i divno je izgledala. Pomislila sam: Konačno me je poslušala. Princ je, kao začaran, prišao Pepeljugi. Zaplesali su, i dok su prolazili pored mene, čula sam kako je pita. Mlada damo, jeste li stigli posljednji zato što ste željeli da vas primijetim? Pepeljuga je zastala, mrko ga pogledala, topnula cipelicom u pod, potrčala, cipela joj je pala, ali je ona, ne okrećući se, odjurila s bala. Kada sam poslije nekoliko dana čula da je princ neuspješno traži po kraljevstvu, poslala sam stariju kćer da mu javi radosnu vijest kako izabranica njegova srca živi baš u našoj kući. Na njihovu vjenčanju plakala sam od sreće i mislila da bi njezina pokojna majka sada bila sretna.

Priča starije sestre

Neću puno duljiti, ali gledajući mene i moju mlađu sestruru, ispada da se uopće ne isplati biti dobar i poslušan. Možeš se, u najboljem slučaju, udati za nekog činovničića na kraljevskom dvoru. Pepeljuga je uvijek tjerala svoje i dobivala ono što je htjela. Noći i noći sam proplakala nad takvom nepravdom.

Očeva priča

Kad je umrla moja prva žena, ostao sam sâm sa kćeri. Nisam ništa znao raditi po kući, a niti brinuti se za dijete. Zato sam se odlučio što prije oženiti da bi se neko brinuo o kući, meni i djetetu. Tako sam i učinio. U te ženske stvari ja vam se ne razumijem. Moje je bilo da zarađujem novac i da zbrinem sve tri kćeri. Kada dođem kući poslije napornog dana, želim se što prije spremiti u krevet, tako da zapravo i ne znam što se tu sve događalo. Naravno, ne mogu kriti koliko sam se razveselio što je princ zatražio ruku moje kćeri i ja sam joj dao očinski blagoslov.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se priča sviđa? Nakon što ste čuli bajku na drugačiji način, kako vam ona sada zvuči?*

Uputa roditelju: Slušajte djecije spontane komentare, ali ne ulazite u opširniju raspravu. Diskutujte o tome da svako u porodici ima svoju tačku gledišta. Važno je da djeca uvide da se isti događaji mogu doživljavati na različite načine.



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Odgoj za mir i dječija prava

Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Promovisati dječja prava i dotaći se diskriminacije, uključujući i spolnu diskriminaciju. Osnažiti djecu da budu pomagači, ne samo svjedoci u situacijama kada su njihova prava ili prava druge djece ugrožena.
Potreban materijal	Papiri, flipchart, muzika (neobavezno)

UVODNA AKTIVNOST: DJEČACI NE PLAČU, A DJEVOJČICE SU PAMETNIJE

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Roditelj pita dijete/djecu da podijele šta za njih znači riječ diskriminacija. Da li su ikad čuli za nju? U kakvom kontekstu? Nakon prikupljanja različitih ideja roditelj predstavlja Član 2 Konvencije o dječijim pravima: *Sloboda od diskriminacije*.

Roditelj zatim poziva djecu da ustanu i da pogledaju oko sebe. Tada objašnjava da je prostorija podijeljena u četiri zone. Svaki zid predstavlja jednu od zona. Svaki zid je označen ispisanim oznakama: Slažem se / Ne slažem se / Ne znam / Još razmišljam. Kada roditelj pročita neku izjavu (pogledati dolje), dijete/ca bi trebalo/la zauzeti mjesto u jednoj od zona, ovisno da li se slažu, ne slažu, nemaju mišljenje ili im je potrebno više vremena da razmisle o toj izjavi. Nakon što djeca zauzmu svoje pozicije, roditelj ih ohrabruje da diskutuju kako i zašto su odabrali te zone. Ovaj proces se ponavlja za svih 10 izjava.

Primjeri izjava:

1. Dječaci ne plaču.
2. Djevojčice su pametnije od dječaka.
3. Medvjedići su igračke samo za djevojčice.
4. Dječaci ne nose sukњe.
5. Djevojčica ne može biti šef.
6. Samo dječaci mogu igrati fudbal.
7. Djevojčice su slabe, a dječaci su jaki.
8. Djevojčice pomažu svojim majkama. Dječaci pomažu svojim očevima.
9. Kada se desi nešto loše, uvijek prvo optuže dječake.
10. Dječaci mogu da kažu bezobrazne riječi, ali djevojčice ne mogu.

Član 2 Konvencije: Sva djeca posjeduju sva ova prava, bez obzira ko su, gdje žive, kojim jezikom govore, koja su religije, što misle, kako izgledaju, ako su dječak ili djevojčica, ako imaju invalidnost, ako su bogati ili siromašni, i bez obzira ko su njihovi roditelji ili porodice ili u šta njihovi roditelji ili porodice vjeruju ili rade. Ni prema jednom djetetu se iz bilo kojeg razloga ne treba postupati nepravedno.

Nakon aktivnosti: Roditelj pita djecu koje su sličnosti među ovim izjavama i da li znaju za još neke slične izjave. Da li postoje različita pravila i očekivanja od dječaka i djevojčica kod kuće, u školi, među prijateljima? Da li ovo ima smisla? Zar nije i ovo diskriminacija?



GLAVNA AKTIVNOST: OD SVJEDOKA DO POMAGAČA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Roditelj podsjeća da su nasilje i zlostavljanje, ne samo fizičko nego i verbalno i emocionalno, kršenja ljudskih prava. Roditelj poziva dijete/djecu da zatvore oči na dvije minute i da razmисле o različitim tipovima nasilja nad djecom koja postoje (umirujuća muzika može biti puštena u pozadini).

Roditelj postavlja 4 različita pitanja. O svakom posebno diskutuju.

1. Da li ste vidjeli da je neko ozlijedio djetete ili ga tretirao loše?
2. Da li ste učestvovali u ozljedivanju djeteta ili ste tretirali drugo dijete loše?
3. Da li ste vidjeli da je neko ozlijedio dijete ili tretirao ga loše i niko mu nije pomogao?
4. Da li ste vidjeli da je neko pomogao djetetu koje je neko ozlijedio ili nepravdedeno tretirao?

Roditelj vodi diskusiju, pazeći da se djeca osjećaju sigurno i slobodno da podijele svoja iskustva i ideje. Potom roditelj poziva djecu da u miru razmišljaju o prethodnoj diskusiji. Roditelj pita da se navedu neki primjeri kada je neko ozlijedio ili zlostavljao djecu, bez razdvajanja onih primjera koje su djeca posmatrala i onih u kojima su djeca učestvovala. Navedene primjere roditelj zapisuje u dio *Povreda* na sličan flipchart kao ovaj niže naveden. Onda roditelj pita za primjere za drugu kategoriju: Šta je neko mogao uraditi u ovoj situaciji da bude pomagač, a ne svjedok? To su primjeri koji se zapisuju u Šta možemo uraditi da pomognemo? kolonu. Ove odgovore također roditelj treba da zapiše na flipchartu.

Flipchart:

POVREDA	ŠTA MOŽEMO URADITI DA POMOGNEMO?

Nakon aktivnosti: Roditelj čita listu predloženih aktivnosti koje bi mogle biti od pomoći i poziva dijete da diskutuju o tome kako mogu postati pomagači koji će štititi ljudska prava, postavljajući pitanja kao što su: Koje od predloženih aktivnosti bi bilo teško uraditi? Koje bi bile jednostavnije? Postoje li neke aktivnosti na listi za koje mislite da biste mogli uraditi? Šta sprečava ljudе da postanu pomagači? Ako bi bilo više pomagača nego svjedoka, da li bi bilo manje nasilja nad djecom? Da li su svjedoci važni? Kako svjedoci mogu pomoći?

Roditelj kao zaključak ističe da je bilo koje zlostavljanje ili nasilje nad djecom, uključujući i djecu koja vrše nasilje nad drugom djecom – kršenje ljudskih prava. Roditelj ističe da učenje o dječijim pravima i ljudskim pravima također uključuje i učenje o tome kako poduzeti akcije kojima bi mogli zaštiti prava. Mi ne možemo zaustaviti svako nasilje i zlostavljanje, ali možemo pokušati pomoći jedni drugima.



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Otpornost na frustracije

Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	3
Cilj radionice	Naučiti djecu da ne možemo promijeniti ono što se desilo, ali možemo promijeniti ono što mislimo i radimo i situaciju koja izaziva frustraciju. Naučiti strategije za smirivanje kada smo ljuti i/ili frustrirani. Naučiti da emocije nisu ni dobre ni loše same po sebi.
Potreban materijal	papiri A4 formata, olovke, flomasteri, oblačići od papira, krugovi od papira

UVODNA AKTIVNOST: IMENOVANJE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti:

Roditelj daje uvod: *Sada ćemo čuti priču o dječaku koji se našao u problemu. Obratite pažnju na to kako se on ponašao zbog svog problema.*

Roditelj čita: Damir je dječak koji se izdvajao od ostale djece u grupi, jer je crtao i čitao bolje nego drugi. Svi su ga u porodici i školi hvalili. Jednog dana Damir se jako prehladio i nije mogao doći u školu petnaest dana. To je bilo dovoljno da malo zaostane za drugom djecom u školi. Zbog toga se osjećao toliko loše da više nije želio da ide u školu i počeo je da se svađa sa učiteljicom i prijateljima, te im je prkosno odgovarao i više nije pazio na času. Kada su mu odrasli i prijatelji savjetovali da bude strpljiv, da će sve nadoknaditi za kratko vrijeme, razljutio bi se i više ne bi slušao nikoga. Ako bi oni nastavili da mu daju savjete, Damir bi se rasplakao i naljutio.

Uputa za roditelja: U prvoj aktivnosti ove radionice važno je da djeca nauče prepoznavati emocije, misli i ponašanja kod drugih kako bi isto mogli prenijeti i na svoje životne situacije. Da bi djeca znala adekvatno djelovati u situacijama kada su ljuta i frustrirana potrebno ih je naučiti određenim tehnikama koje treba aktivirati kada osjete emociju ljutnje i frustracije. Djecu učimo da nakon što prepoznaju emociju ljutnje i frustracije prođu kroz tri faze. Prva je imenovanje uzroka frustracije (situacija, misli, emocije). Nakon što nauče da imenuju uzroke frustracije, tražeći sve moguće opcije zbog čega su frustrirani, u drugoj fazi trebaju regulisati svoje ponašanje i fiziološke reakcije kroz vježbine disanja i imaginacije (faza smirivanja). U trećoj fazi mijete mijenja svoje misli vezane za sebe, druge i situaciju kako bi promijenilo svoje emocije (faza restrukturiranja). Djecu učimo da sami upravljuju svojim ponašanjem kroz upravljanje mislima, tijelom i emocijama.

Nakon aktivnosti: Roditelj postavlja pitanja: Šta mislite o situaciji u kojoj se našao Damir? Kako se Damir osjeća – ponaša – o čemu razmišlja? Zbog čega (faza imenovanja)? Šta biste vi uradili u ovoj situaciji? Zamislite da ste vi Damir! Osjećate se uznemireno! Duboko udahnite i izdahnite pet puta! Sada zamislite kako biste se vi ponašali u ovoj situaciji, a na način da se situacija bolje prihvati? Šta ste zamislili (faza smirivanja)? Da li Damiru pomaže ili odmaže način na koji se ponaša, misli i osjeća? Koje misli treba da mijenja i kakve bi trebalo da budu (faza restrukturiranja)?

Djeci na kraju objasniti da kada smo frustrirani prvo treba sebi da kažemo kako se osjećamo, (prihvatimo frustraciju/ljutnju). Nakon toga udahnemo nekoliko puta duboko i zamišljamo naše reakcije i reakcije drugih na naše ponašanje. Odabiremo reakciju koja će i nama i drugim donijeti najpozitivnije misli, emocije i ponašanje.



GLAVNA AKTIVNOST: OBLAČIĆI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Djeca uzmu po 5 papira formata A4. Roditelj: *Pokušajmo se prisjetiti nekih stvari ili situacije u kojoj smo dobili ono što nismo htjeli ili nismo mogli dobiti nešto što želimo. Na svakom od papirića nacrtajte po jedan oblačić, a u oblačićima nacrtajte stvar ili situaciju koju ste dobili a niste željeli, ili ste željeli, a niste dobili.*

Nakon toga slijedi predstavljanje oblačića.

Diskusija: Roditelj vodi razgovor pitanjima: *Kako se osjećamo kada se nađemo u situaciji da dobijemo nešto što ne želimo ili ne dobijemo ono što želimo? Šta radimo tada? Nekada u ovakvim situacijama roditeljima priredimo i predstavu u vidu fizičkih pokreta! Šta je to što se radi? (Voditi diskusiju u pravcu da djeca mogu da se glasno deru, mogu da stišću ručice, mogu da legnu na pod i neće da se pomjere). Da li je neko od vas to radio nedavno? Kakva je situacija bila? Da li to smatrate opravdanim? Da li postoje situacije u životu kada nam se nešto ne sviđa, ali ipak znamo da to moramo uraditi? Kakve su to situacije?*

Tok aktivnosti:

Roditelj: Sada ću zamoliti da svako od vas uzme svojih 5 crteža i podijeli ih u dvije grupe: stvari ili situacije koje svako od nas treba da doživi, bez obzira što nam se ne sviđaju, i na one stvari koje nikako ne bi trebalo da nam se dese. Neka svako dijete predstavi crteže iz prve i druge grupe.

Uputa: Očekujemo da stvari ili situacije koja nam se ne sviđaju, ali se dešavaju budu: roditelji me tjeraju da jedem, brat ili sestra mi nešto ne daju, kasnim negdje, nisam dobio željenu pohvalu i sl. Stvari ili situacije koje nikako ne bi smjele da se dese su: nasilje prema djeci ili drugima u okolini, uključujući vrijeđanja, tuče, povlačenje za kosu i sl; prisustvo oružja u dječjoj sredini, ostavljanje djece same u kući bez nadzora i sl.

Nakon aktivnosti: Šta bi trebalo raditi u jednim, a šta u drugim situacijama? Diskusiju voditi u smjeru zaključka da se nasilje treba prijaviti osobama koje smatramo sigurnim, a da u situacijama kada nismo dobili igračku i sl. pokušamo to priхватiti.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MISLI

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: *Prisjetimo se sada vaših oblačića! Odaberite jedan, i zamislite da vam se upravo danas desila situacija iz oblačića! Prođite sada kroz sva tri koraka koja smo naučili prije. PRVO – Recite sami sebi kako se osjećate i zbog čega, kakve misli imate o sebi, drugima i o svijetu! DRUGO – Udahnite duboko i izdahnite! Zamislite sebe kako reagirate, kako reagira okolina, zamišljajte zatvorenih očiju, dok ne pronađete situaciju u kojoj su svi oko vas zadovoljni (posebno je važno da ste vi zadovoljni)! TREĆE – Govorite sami sebi da ste dovoljno snažni da uživate bez obzira na situaciju, da je važno kako ćete organizovati svoj sljedeći dan. Razmislite o tome što treba promijeniti u svom ponašanju i aktivnostima u toku dana, sada kada ste nešto izgubili, ili dobili nešto što niste htjeli.*

Nakon aktivnosti: Ko će sa nama podijeliti svoje misli tokom ova tri koraka? Da li bi ovo mogli iskoristiti i u stvarnoj situaciji kada budete frustrirani?

Komentar: Roditelj naglašava da je važno prihvatiti frustraciju, imenovati je, pronaći uzroke u svojim mislima; nakon toga se smiriti, osmisiliti nova rješenja, te promijeniti misli kako bi se osjećali zadovoljnije.



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Traženje pomoći i saradnja

Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Prepoznavanje situacija u kojima je potrebno tražiti pomoć. Naučiti da se kroz saradnju sa drugima postižu bolji rezultati.
Potreban materijal	Veliki papir, papiri A4 formata, bojice, olovke

UVODNA AKTIVNOST: MAJA NIJE TRAŽILA POMOĆ

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Roditelj pročita priču.

Maja nije tražila pomoć

Maja je sa roditeljima otišla na izlet u zabavni park. To je bilo Majino omiljeno mjesto. Činilo joj se da zna svaki putić, tobogan, klupu ili mjesto za igru u zabavnom parku. Tog dana, srela je druga iz razreda koji je prvi put došao u park. Maja je bila oduševljena što prijatelju može pokazati sve zabavne stvari u parku. Zbog toga mu je predložila da zajedno prošetaju do najljepšeg mjesta, sa velikim toboganom i penjalicama za djecu. Taj dio parka je malo udaljen, iza šumarka sa fontanom. Maji se činilo da to nije problem i povela je prijatelja. Krenuli su poznatim stazama, jureći se i pjevajući pjesmice. Maja nije gledala kuda ide. Kad je prijatelj upitao da li su već stigli, Maja nije imala hrabrosti da prizna da ne zna gdje su. Iako je bilo i odraslih i djece oko njih, Maji nije padalo na pamet da pita kako da dođu do velikog tobogana. Zaista, neće se valjda sada osramotiti, a tako se hvalila da poznaje sva mjesta u parku! Vrijeme je prolazilo, a Maja i njen prijatelj su postajali sve umorniji...

Nakon aktivnosti: Roditelj pita dijete/djecu imaju li ideju kako Maja i prijatelj da stignu do velikog tobogana. Šta mogu uraditi? Da li su mogli potražiti pomoć? Od koga su trebali tražiti pomoć? Roditelj dalje vodi diskusiju u smjeru zaključka da je važno da tražimo pomoć kada nam je potrebna. Roditelj pita imaju li neke primjere kada su potražili pomoć? Ima li primjera u njihovoj porodici kada pomažu jedni drugima?

GLAVNA AKTIVNOST: KADA POTRAŽITI POMOĆ?

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Roditelj zamoli učesnike da razmisle o situacijama kada su tražili pomoć odraslih osoba. Nakon toga, svaki od učesnika prezentuje kako je tražio pomoć. Roditelj sumira situacije i pita kako su se snašli, i od koga su potražili pomoć; pita u kojoj su situaciji bili Maja i njen prijatelj. U kojoj situaciji još treba potražiti pomoć? Da li je to kada nešto ne znamo da uradimo?

Nakon aktivnosti: Roditelj ponovi sve situacije koje su učesnici naveli kada je potrebno da tražimo pomoć od odraslih. Ne zaboraviti situacije kao što su:

- kada se izgubimo,
- kada nas grubo i mnogo zadirkuju,
- kada nismo shvatili zadatak u školi,
- kada smo nešto slučajno pokvarili/razbili.



3. RADIONICE

Roditelj pita učesnike od koga se sve može tražiti pomoć. (Od nas (roditelja), učitelja, školskog pedagoga, policajca na ulici)

TEMA RADIONICE:

Zdrava ishrana

Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Edukacija djece o važnosti pravilne ishrane u predškolskom i školskom periodu.
Potreban materijal	Svježe namirnice (orašasti plodovi i voće), velika zdjela i velika kašika, tanjirici, plastične viljuške i noževi

UVODNA AKTIVNOST: NEKA PRIČA KO ŠTA HOĆE

Trajanje: 20 min

Uvodna diskusija: Roditelj pita učesnike da li znaju šta je to zdrava hrana? Koje namirnice su zdrave? Koliko često jedu voće, povrće? Da li jedu jaja i mlijeko? Koliko često piiju vodu?

Tok aktivnosti: Roditelj kaže da će pročitati jednu zanimljivu pjesmicu o voću. Kada pročita pjesmicu, posljednji stih *Neka priča šta ko hoće, najbolje je biti voće*, Roditelj može ponoviti i reći: Neka priča šta ko hoće, najbolje je jesti voće! pa zamoliti sve učesnike da ga opet ponove svi zajedno.

Voće

Neka priča šta ko hoće,
najbolje je biti voće.

Čim je vrijeme da se cvate,
već bacaju pogled na te.

Dok si zelen, blago meni,
prođeš kao svi zeleni.

Kad zarudiš, kad se zrije,
svi te žele – ko će prije.

Ako niste skloni kvaru,
čuvaju vas na ormaru.

Čuvaju vas u vitrini
i prirodnoj veličini.

Ti mirišeš, širiš nadu,
izbjeg'o si marmeladu.

Dok si bio, baš si bio,
zadatak si ispunio.

Neka priča šta ko hoće,
najbolje je biti voće.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se svidjela pjesmica? Šta vam se posebno sviđa? Koje vam je omiljeno voće? Da li je bolje praviti sokove od voća ili piti industrijske sokove?*



3. RADIONICE

Roditelj tada sumira zaključke o pravilnoj, zdravoj ishrani: Kao opšte pravilo, može se za svako školsko dijete savjetovati da uzima sljedeću hranu:

- mlijeko, pola litra svakog dana;
- jaje, jedno ili dva dnevno (zavisno od toga da li i koliko uzima mesa ili ribe);
- meso ili riba, po mogućnosti;
- povrće, svakog dana (sezonsko, raznovrsno, kuhan i sirovo u salati);
- svježe voće ili sokovi od svježeg voća, svakog dana (povremeno i pečeno ili kuhan voće);
- hljeb, tjesto, krompir, kaša od brašna, griza, pahuljica, riže, svakog dana (ne sve nego poneku od nabrojane hrane);
- dovoljne količine vode ili tečnost (izbjegavati dodavanje šećera).

GLAVNA AKTIVNOST: VOĆNA SALATA

Trajanje: 30 min

Tok aktivnosti: Djete, zajedno sa roditeljima, pripremaju voćnu salatu. Oprano voće ogule i sjeckaju u posude. Isjeckaju ili izlome orahe kao zdravi dodatak voćnoj salati. Zatim se voće sastavi u veliku zdjelu i promiješa.

Nakon aktivnosti: Kako vam se svidjela ova aktivnost?

Komentar: Umjesto voćne salate, djeca mogu pripremati zdrave sendviče od crnog hljeba, namaza od sira i sezonskog povrća.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KONZUMACIJA PRIPREMLJENIH OBROKA

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Roditelj ponudi učesnike da konzumiraju pripremljene obroke.

Nakon aktivnosti: Kakvog su ukusa zdravi obroci? Koje posljedice možemo imati ako umjesto zdravih obroka jedemo nezdrave obroke?

TEMA RADIONICE:	
Šta učiniti u slučaju da se izgubiš?	
Uzrast	6-7
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Naučiti adekvatne postupke traženja pomoći u slučaju da se dijete izgubi (odvoji od odrasle osobe).
Potreban materijal	Kartoni veličine vizit kartica, bojice, olovke, flomasteri

IZGUBIO SAM SE, POMOZI MI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnicima se pročita prvo jedna a zatim druga priča.

Dino u supermarketu

Dino je bio sa mamom u velikom supermarketu. Mama nije držala Dinu za ruku, jer je dovoljno veliki i oboje znaju da treba da hodaju jedno pored drugog. Na kraju krajeva i dogovorili su se da idu zajedno u kupovinu. Mama je gurala kolica sa hranom, birala mlijeko, jogurt, hljeb. Dino joj je pomagao. Kad su došli na



kraj supermarketa, Dino je ugledao sto prepun čokoladnih jaja u šarenim papirima. Zamolio je mamu da zastanu i pogledaju. Zatim je izabrao jedno jaje za sebe. Nastavili su kupovinu. Dino se odjednom dosjetio da bi bilo dobro da zamijeni jaje. Okrenuo se i vratio do stola. Biraо je pažljivo. Kad je izabrao najljepše, okrenuo se i pogledom potražio mamu. Nije je bilo. Pokušao je da se sjeti gdje ju je ostavio ali nije mogao da nađe put. Jako se uplašio! Oči su mu se napunile suzama i počeo je zvati: Mama! Gdje si?! Pomislio je da je više nikad neće naći. Mama je primijetila da nema Dine, počela ga je tražiti ali su bili daleko jedno od drugog, nisu se mogli čuti. Nisu se mogli ni vidjeti od polica u supermarketu. Dino je u blizini ugledao ženu sa djetetom. Prišao joj je i kroz plač rekao: Ne mogu da nađem mamu. Izgubio sam se. Ljubazna teta ga je pitala kako se zove i kako se zove njegova mama. Zatim ga je povela do pulta Informacije i tamo su na razglasu pozvali Dininu mamu da dođe. Mama je dotrčala i jako zagrlila Dinu. Dino ju je upitao: Mama, zašto nisi došla do stola sa jajima? Mama je odgovorila: Dino, nisam znala gdje si, nisi mi rekao!.

Nakon aktivnosti: Šta se dogodilo Dini? Šta mislite zašto? Je li u nečemu pogriješio? Da li je Dino imao i dobrih postupaka? Kojih? Kako mu je to pomoglo?

Žana na plaži

Žana je cijeli dan bila sa roditeljima na plaži. Igrala se sa kamenčićima i plivala u pličaku. Kako je vrijeme prolazilo, bivala je sve umornija. Nije primijetila da se pomjerila u vodi, dalje od prostirki svojih roditelja. Izašla je iz vode i u velikoj gužvi na plaži nije mogla pronaći poznata lica. Sjela je na kamenje i počela plakati. Za to vrijeme, roditelji su je svuda tražili. Zatim se sjetila, ako ustane i stane na veliki kamen da će ih možda naći. U jednom trenutku, mama i tata su je ugledali, kako стојi na kamenu.

Nakon aktivnosti: Kako se Žana osjećala? Kako se ponašala? Da li mislite da je trebalo nešto drugo da poduzme? Da li je dobro što je čekala? Da je otišla, da li bi to napravilo nove probleme?

Roditelj sumira koje dobre korake su poduzeli Dino i Žana. Dino je ostao na mjestu i počeo vikati. Zatim se obratio osobi koju je smatrao sigurnom, majci sa djetetom. Žana je odlučila da ustane, da bude vidljiva da je drugi mogu vidjeti. Da je odlutala, roditelji bi je teže pronašli.

Kad odlazimo na nova mjesta koja su velika ili ima mnogo ljudi, to može biti zabavno, ali se možemo izgubiti i veoma uzrujati ako ne znamo šta da radimo. Zato je najbolje učiti od Dine i Žane. Kome se još možemo obratiti? Policijcu, roditeljima sa djecom, osobama u uniformama, osobama koje rade u prodavnicama ili zoološkom vrtu. Treba tražiti pomoć, ali se ne udaljavati mnogo od mjesta gdje si zadnji put bio/bila sa roditeljima/starateljima.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MOJA VIZIT KARTA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Roditelj kaže djetetu/djeci da odrasli imaju vizit karte sa imenom i telefonom koju nose sa sobom i dijele drugim ljudima kako bi kasnije mogli razgovarati telefonom. Zatim kaže da će danas zajedno napraviti svoje vizit karte kako bi lakše zapamtili adresu i telefon u slučaju da se izgube. Te kartice mogu nositi sa sobom kada idu na nova mjesta. Roditelj podijeli svakom djetetu njegovu karticu sa imenom i prezimenom, brojem telefona i adresom stanovanja. Ukoliko znaju pisati, djeca napišu svoje ime i ostale podatke sa druge strane kartice.

Nakon aktivnosti: Nakon upisivanja, roditelj kaže da će sada svako nekoliko puta ponoviti ove važne podatke: ime, telefon i adresu. Cilj je da djeca nauče puna imena roditelja/staratelja i broj telefona kako bi, u slučaju da se izgube, mogla dati tačne informacije i da se sa odraslima može brzo kontaktirati.



3. RADIONICE

Komentar: Roditelj kaže djeci da bi trebali imati plan sigurnosti svaki put kad odlaze na novo mjesto. Već imaju prvi korak plana, a to je kartica sa brojem telefona roditelja/staratelja. Šta bi još mogli isplanirati zajedno? Djeca će ponuditi ideje, a roditelj se pridržava zajedničkog dogovora oko kreiranja plana sigurnosti prilikom prvog narednog izlaska iz kuće (odlaska u makret ili izlet).

Roditelj na kraju ponovi u slučaju da se izgubiš, najbolji plan sigurnosti jeste: - Ostani na mjestu! - Viči da te drugi ljudi čuju! - Priđi osobi sa djecom i kaži da si se izgubio! - Kaži svoje ime, ime roditelja sa kojim si bio i broj telefona!

TEMA RADIONICE:

Prijateljstvo

Uzrast	8-10
Trajanje radionice	65'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Razvijanje svijesti o sebi i prepoznavanju svojih potreba. Razumijevanje i uvažavanje drugih.
Potreban materijal	Papiri A4 formata, bojice, flomasteri

UVODNA AKTIVNOST: NADIMAK

Trajanje 15'

Tok aktivnosti: Roditelj pita: Znate li kako ste dobili svoje ime, da li ga voliš ili ne, i zašto. Ako imate nadimak, recite kako ste ga dobili, da li ga volite ili ne, i zašto? Da li biste voljeli da se zovete drugačije i kako?

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da su ime i nadimak dio nas, govore o nama. Ukoliko se pojave, razgovarati o negativnim nadimcima i njihovom lošem učinku na ličnost, ali i na prijateljstvo.

GLAVNA AKTIVNOST: OSOBINE KOJE CIJENIM KOD SEBE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj podijeli flomastere i papire formata A4. Kaže djeci da se smjeste udobno, da se opuste se, kako im godi, kaže im da zatvore oči i pokušaju prepoznati kako se trenutno osjećaju.

Prepustite se tom doživljaju nekoliko minuta.

Nakon 2–3 minute roditelj nastavlja s instrukcijom. *Sada pokušajte to kako se osjećate prikazati crtežom. Ne postoji unaprijed propisana pravila kako taj crtež treba izgledati. Napravite to onako kako vam se u prvom momentu spontano nametne. Crtež može predstavljati neku određenu situaciju ili nešto sasvim drugo. Isto tako, možete koristiti onoliko boja koliko želite. Važno je samo da crtež oslikava vaše osjećaje.*

Nakon 5–10 minuta, ovisno o tome koliko vremena udjaci treba za crtanje, roditelj nastavlja: *Sada ćete po red crteža ili na poleđini napisati pet osobina koje cijenite kod sebe.*



3. RADIONICE

Djeci je u pravilu teško napisati što kod sebe cijene, pa traže da se smanji broj osobina ili da umjesto onoga što cijene napišu ono što ne cijene. Roditelj ne smije odustati od svog zahtjeva i treba ih hrabriti da to mogu izvesti. Kad ispišu osobine, roditelj će zatražiti da međusobno razmijene crteže.

Svako od vas ispred sebe ima crtež svog partnera. Pogledajte ga i pročitajte osobine koje su napisane. Po-ređ ovih pet osobina koje je napisao vaš partner i koje on cjeni kod sebe, dodat će tri nove osobine. To mogu biti osobine koje ste uočili kod vašeg partnera, a koje vam se kod njega sviđaju, ili vam kao inspiracija može poslužiti partnerov crtež. Kada svi dopune liste novim osobinama Roditelj im kaže: *I dalje svako od vas ispred sebe ima crtež svog partnera, ali sada sa osam osobina. Najprije će se jedan partner obratiti drugom tako što će mu pročitati jednu po jednu osobinu, započinjući svaku rečenicu sa: Ti si... , pa onda dodati osobinu, npr: Ti si, Denise, veseo. Kada jedan pročita cijelu listu, onda to isto napravi i drugi obraćajući se onom prvom.*

Nakon aktivnosti: *Da li vam se svidjela igra? Kako ste se osjećali u prvoj ulozi? Kako u drugoj? Da li smatrate da vas je partner dobro opisao? Kako vam je bilo opisati partnera? Koliko vam je važno kako vas drugi vide?*

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da je važno razumjeti sebe, imati svijest o sebi; konfrontirati sliku o sebi koju imamo sa onom koju dobijamo od drugih. Potencirati kako percipiramo druge, prepoznavanjem njihovih osobina.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: INTERVJU

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Napišite na papir tri stvari koje volite i tri stvari koje ne volite. Zatim slobodno šetajući prostorijom potražite onu osobu koja voli odnosno ne voli iste stvari kao i vi, ili s kojom imate najveći broj zajedničkih elemenata (npr. dvije iste stvari koje volite i dvije iste stvari koje ne volite; ukupno četiri zajednička elementa).

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali tokom aktivnosti? Je li vam bilo teško da zamislite da je neko sličan vama? Šta vam se posebno svidjelo? Da li vjerujete da sličnost ima veze sa prijateljstvom? Na koji način?*

Komentar: Završiti aktivnost zaključkom o važnosti samospoznanje i prepoznavanja osobina drugih kao preduvjeta za prijateljstvo.

Dodatna aktivnost

Trajanje: 15'

Igra za opuštanje:

DA-NE Učesnici se podjele na DA i NE. DA i NE sjednu leđima uprti jedni u druge, rukama zakačenim pomoću laktova, uspravnih leđa, tako da učenici zatvaraju krug sa dva sloja: unutrašnji i vanjski. DA su oni u vanjskom sloju, a NE oni u unutrašnjem, nogama okrenuti središtu kruga. Svi DA-ovi pokušavaju guranjem zauzeti prostor bliže središtu kruga, a NE-ovi im pružaju otpor. Pritom parovi ne smiju odvajati ni leđa ni ruke, ne smiju ništa ni govoriti osim DA (DA-ovi) i NE (NE-ovi).



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Prosocijalno ponašanje, stereotipi

Uzrast	8-10
Trajanje radionice	90'
Minimalan broj učesnika	8
Cilj radionice	Razvijanje i prihvatanje odgovornosti za vlastito ponašanje. Prepoznavanje prosocijalnih oblika ponašanja i uvažavanje drugih i njihovih emocija. Prepoznavanje rodnih stereotipa.
Potreban materijal	Flipchart, selotejp, papiri, olovke

Tok rada: UVODNA AKTIVNOST: ČUDESNI DAR

Trajanje 15' Učesnici stoje u krugu.

Roditelj kaže: Sada ćemo igrati jednu igru u kojoj će svako od vas moći darovati onome do sebe nešto što zaželi. Uvjet je samo da ne kaže što je dar, nego da ga pokuša predstaviti pantomimom. Ako želite, dar možete i zapakovati. Onaj ko primi dar zahvalit će se i zatim dar predati sljedećem do sebe. Darovi se ne smiju ponavljati. Roditelj ostavi učesnicima nekoliko minuta da zamisle dar, a kada završi krug s davanjem darova, u sljedećem krugu svaki sudionik pokušava pogoditi što je dobio.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se svidjelo darivati? Kako ste se osjećali dok ste davali darove? Kako ste se osjećali kada ste dobili dar? Šta vam je bilo najbolje u ovoj aktivnosti?*

Komentar: Razgovarati o emocijama koje osjećamo kada nekome nešto darujemo. Diskutovati o prosocijalnom ponašanju. Naglasak na emocijama koje osjećamo kad nam neko nešto daruje.

GLAVNA AKTIVNOST: ZAROBLJEN U STEREOTIPIMA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Roditelj dijeli učesnike u dvije spolno mješovite grupe. Obje grupe sjede ispred flipcharta koji je podijeljen u dvije kolone – jedna kolona je naslovljena kao Djevojčice, a druga je naslovljena kao Dječaci. Roditelj objašnjava da je zadatak Grupe 1 da razmišlja o što više stvari koje samo djevojčice treba da rade ili budu, dok je zadatak Grupe 2 da razmišlja o što više stvari koje samo dječaci treba da rade ili budu. Roditelj moderira diskusiju u obje grupe. Jednom kada grupe završe svoju diskusiju, roditelj ih poziva da podijele svoje ideje tako što će ih napisati na flipchart u neku od dvije kolone. Jednom kada svi rodni stereotipi budu zapisani, roditelj poziva dva volontera – jednog dječaka i jednu djevojčicu.

Roditelj pažljivo stavlja ljepljivu traku/selotejp na njih – s tim da selotejp predstavlja stereotipe (npr. ako učesnici kažu da djevojčice ne bi trebalo da govore dok im se neko ne obrati, roditelj stavlja komad ljepljive trake preko usana djevojčice-volontera; ako učesnici kažu da samo dječaci treba da se bave sportom kao što je fudbal, roditelj stavlja komad ljepljive trake oko njegovih nogu).

Ovaj proces se ponavlja za sve stereotipe koji su navedeni. Ideja je da ljepljiva traka treba da ograniči slobodu kretanja volontera, kao što stereotipi mogu gušiti djecu u njihovim svakodnevnim životima.



3. RADIONICE

Nakon aktivnosti: Dok se još stavlja ljepljiva traka na volontere, roditelj poziva i volontere i ostatak grupe (ukoliko je više učesnika) da diskutuju šta se dešava kada se dječak ili djevojčica ne slažu sa ovim idejama i žele da budu ili da se ponašaju drugačije. Da li su ikad bili u takvoj situaciji? Kako su se osjećali? Šta su uradili? Da li su promijenili mišljenje od početka ove vježbe? Ako je jedan učesnik promijenio svoje mišljenje, mogu da skinu odgovarajuću traku sa volontera.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: EMPATIJA

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u parove. Svakom paru se da lista sa određenim situacijama (Lista 1). Učesnici se zamole da navedu kako se osoba koja se našla u navedenoj situaciji osjećala. Zatim, svaki par ima zadatku da smisli šta bi rekli toj osobi, u toj određenoj situaciji. Parovi zatim prezentuju sve što su mislili da kažu u navedenoj situaciji.

Lista 1.

1. M je obilazio svog druga dok je bio bolestan i nosio mu domaću zadaću.
2. Lj je pomogla starici da pređe preko ulice.
3. S je kažnjen zbog udaranja druge djece.
4. D je na tuđi DVD slučajno presnimio nešto drugo.
5. B organizuje zabavu i niko iz razreda nije došao.
6. Iako je puno trenirao, G nije pobijedio na takmičenju iz atletike.
7. V je slučajno svom drugu rekao pogrešno vrijeme roditeljskog sastanka, pa je njegova mama stigla tek na kraj sastanka.
8. H je odbranio prijatelja od napada huligana, ali je i sam dobio batine.
9. N je učenik generacije.
10. R je ispričao, slučajno, tajnu koju je samo on znao.
11. A stalno gleda T na odmoru i poslije škole. I stalno se smješka.
12. D ne podnosi druga, jer je bolji u sportu od njega.

Nakon aktivnosti: *Kako biste se vi u toj situaciji osjećali, šta biste mislili? Kako biste se ponašali, šta biste rekli? Šta mislite zašto je to ta osoba uradila, kako se ona osjećala, šta je mislila?*



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Upravljanje vremenom

Uzrast	8-10
Trajanje radionice	50'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Razvijanje svijesti o važnosti upravljanja vremenom. Bolja organizacija vremena.
Potreban materijal	Papiri, olovke, bojice, radni materijali (tabela), dnevni raspored na flipchartu, na zidu

AKTIVNOST: MOJ DAN

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Roditelj daje uputu da dijete na papiru nacrtat će plan aktivnosti za jedan dan (slično Tabeli 1, bitno je da ima 12 polja). Roditelj daje uputu da ispune ova polja tako što će u njih nacrtati kako provode vrijeme tokom jednog dana (djeca mogu crtati sebe, simbole i sl). Roditelj ne navodi primjere aktivnosti i pušta djecu da sama kreiraju sadržaj.

Od 5 do 7 sati	Od 7 do 9 sati	Od 9 do 11 sati	Od 11 do 13 sati
Od 13 do 15 sati	Od 15 do 17 sati	Od 17 do 19 sati	Od 19 do 21 sati
Od 21 do 23 sati	Od 23 do 11 sati	Od 1 do 3 sata	Od 3 do 5 sati

Tabela br. 1

Nakon aktivnosti: Roditelj poziva djecu da prezentuju svoje aktivnosti. Dok djeca prezentuju svoje crteže, roditelj na papiru (shema dnevnog plana) koji je zakačen na zid zapisuje sve aktivnosti koje djeca obavljaju tokom dana, i vrijeme koje za te aktivnosti djeca izdvajaju. Aktivnosti koje se ponavljaju u određenom vremenu zapisuje samo jednom, ali dodaje crticu koja označava učestalost i dodaje nove aktivnosti koje se pojave. Nakon što su zapisane sve aktivnosti, roditelj čita sve aktivnosti koje su djeca navela i navodi najučestalije aktivnosti koje djeca provode.

Zatim se obraća svima, postavljajući sljedeća pitanja: *Kako vam se dopada ovaj dnevni plan? Da li sada, kada pogledate ove aktivnosti koje ste naveli, mislite da postoji nešto što biste željeli dodati/izbaciti u/iz svog dnevnog rasporeda? Da li biste dodali neki novi hobij? Da li mislite da na neku aktivnost odvajate previše/premalo vremena? Koja je to aktivnost? Da li nekada imate osjećaj da ne stizete sve obaveze završiti na vrijeme? Šta mislite, zašto se to događa? Da li smo nešto zaboravili? Da li mislite da bi nam dnevni plan pomogao da dobri ili bolje organizujemo svoje vrijeme, odnosno da imamo dovoljno vremena za sve ove aktivnosti tokom jedne sedmice? Da li vi možete osmisiliti svoje dnevni plan? Da li bi vam to pomoglo da bolje iskoristite svoje vrijeme? Kako možemo napraviti svoj dnevni plan? Gdje da ga stavimo kako bi nam uvijek bio vidljiv?*

Komentar: Roditelj zajedno s djecom odgovara na pitanja i usmjerava ih na organizaciju vremena koja bi im omogućila da bolje odgovore na školske obaveze, obaveze u kući, da imaju više slobodnog vremena za druženje s prijateljima, hobije, za internet, za kino, sport, druženje sa roditeljima i sl.



ZAVRŠNA AKTIVNOSTI: SLOBODNO VRIJEME

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj poziva djecu da smisle šta bi u narednoj godini voljeli naučiti, raditi u svoje slobodno vrijeme, a da to već nije u navedenom planu aktivnosti. Neka iste nacrtaju sa druge strane papira dnevnog plana, te neka odluče koliko im vremena u toku jednog dana treba za te aktivnosti. Nakon toga neka pokušaju iste smjestiti u dnevni plan.

Nakon aktivnosti: Koje ste nove aktivnosti osmislili? Koliko vam treba vremena za njih? Da li ste imali problema da nađete slobodno vrijeme kada možete provoditi te aktivnosti? Da li ima neko ko nije uspio da ih smjesti? Zbog čega? Kako možemo naći slobodno vrijeme u našem planu aktivnosti? Da li se nečega moramo odreći? Čega? Kako donijeti odluku?

Uputa za roditelja: Raspravu voditi u smjeru da možemo smanjiti vrijeme koje provodimo na internetu, na online igricama, računaru, kako bismo dobili vrijeme za učenje novih životnih iskustava.

TEMA RADIONICE:

Emocije, prepoznavanje emocija kod sebe i drugih

Uzrast	8-10
Trajanje radionice	40'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Razviti svijest o svojim emocijama. Povećati razumijevanje svojih i tuđih emocija.
Potreban materijal	papiri A4 formata, bojice, flomasteri,

UVODNA AKTIVNOST: GRIMASE

Trajanje: 20'

Uputa za roditelja: Za ovu aktivnost nacrtati na posebnom A4 papiru jednostavnog smješka koji pokazuje različite emocije. Smješko može pokazivati: ponos, ljutnju, tugu, sreću, zadovoljstvo, zahvalnost, zbuњenost, iznenađenje, nestrljivost, znatiželju, nervozu, itd. Ispod svakog smješka napisati koja je to emocija koju pokazuje (primjer na slici 1).

Tok aktivnosti: Svi ustanu. Roditelj predloži da učesnici razgibaju svoja lica. Svako od nas napravit će po jednu grimasu, iskriviti i izobličiti lice, tako da pokazuje jedno osjećanje sa slike. Svako dijete bira osjećanje sa slike uz uvjet da se ne poklapaju. Ostali treba pažljivo da gledaju i ponove istu grimasu. Gledajte pažljivo, jer nije lako postići potpuno istu grimasu. Kada onaj ko pokazuje grimasu završi, pljesnut će rukama i to će biti znak za nas ostale da ponovimo istu grimasu. Na osnovu izloženih grimasa djeca pogađaju o kojoj emociji je riječ.

Nakon aktivnosti: Da li vam se svidjelo pokazati grimase/emocije? Koja vam je emocija bila posebno interesantna? Kad se tako osjećamo?

Komentar: Razgovarati o emocijama koje osjećamo. Diskutovati o tome kako prepoznajemo emocije kod drugih. Naglasak na razlikovanju emocija.



3. RADIONICE

GLAVNA AKTIVNOST: MASKE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti:

Roditelj: Pokušajte se prisjetiti situacije kada je neko iz vaše okoline učinio nešto što vas je rastužilo, naljutilo, uplašilo, postidjelo? Šta je ta osoba uradila ili rekla, pa ste se osjećali tako? Sada uzmite krugove od papira, i prisjećajući se postupka ili riječi te osobe koja vas je rastužila, naljutila, uplašila ili postidjela, napravite masku za izraz vašeg lica. Masku napravite tako što ćete na krugu nacrtati izraz lica.

Nakon rada na maskama, roditelj daje uputu: Sada ćemo svi objasniti svoju masku. Kako smo se osjećali?

Nakon što svi objasne maske, roditelj: Svi zakačite svoju masku na zid. Pogledajmo ga. Kakva su to lica? Sada ćemo uraditi isto, prisjećajući se situacija u kojima je neko učinio da se osjećate lijepo, sretno i ponosno. Ponovo napravimo masku za izraz vašeg lica. Zatim ćemo svi objasniti kako smo se tada osjećali, a zatim zakačiti masku na zid, pored prve maske.

Nakon što svi završe izradu druge maske, roditelj: Kakva su to lica?

Nakon aktivnosti: Učesnici sjedaju i roditelj počinje razgovor pitanjima: Da li i mi svojim ponašanjem utječemo na to da se drugi oko nas osjećaju lijepo i sretno? Kako? Šta ste vi uradili pa se neka osoba osjećala sretno i zadovoljno? Da li ste vi nekada uradili ili rekli nešto što je nekoga učinilo tužnim, ljutim, uplašenim, postiđenim? Šta mislite kako su se te osobe osjećale nakon toga? Kojoj grupi lica pripadaju te osobe?

Komentar: Roditelj tokom razgovora s učesnicima naglašava da smo odgovorni za ono što radimo i govorimo drugim ljudima, kao i da naše ponašanje utječe na to kako se ljudi oko nas osjećaju, da li ih rastužujemo ili činimo sretnima. Slika 1. Smješko





TEMA RADIONICE:

Međuvršnjačko nasilje

Uzrast	8-10
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	3
Cilj radionice:	<p>Upoznati djecu sa pojmovima vršnjačkog nasilja i njegovim vrstama.</p> <p>Upoznati roditelje sa problemom međuvršnjačkog nasilja, te objasniti roditeljima i simptome i posljedice koje djeca imaju kada su uključena u međuvršnjačko nasilje.</p> <p>Ukazati roditeljima da je važno da budu podrška svom djetetu ako je dijete dio međuvršnjačkog nasilja.</p> <p>Ohrabriti roditelje da pokažu interesovanje za probleme svog djeteta, ne samo ako je dijete žrtva već i dijete koje je počinitelj nasilja.</p>
Potreban materijal:	Papiri i olovke, flipchart papir

Uvodna razmatranja za roditelje:

Agresivnost i nasilje

Primjena sile u dječjem uzrastu nije neuobičajena pojava. Fizičko nasilje, podsmjehivanje i posramljivanje drugih, uglavnom slabijih, verbalna agresija i prijetnje, samo su neke od formi agresivnosti koje se javljaju kod djece.

Ponašanje djeteta ima svoje značenje, djeca nam svojim ponašanjem nešto poručuju. Prije nego što poduzmemo određene mjere i odredimo strategiju rada sa pojedinom djecom, moramo ih pažljivo posmatrati i pratiti kako bismo utvrdili sljedeće:

- Vrstu i način ispoljavanja nasilja, učestalost, situacije koje mu prethode
- Uzroke ovakvog ponašanja

Česti uzroci agresivnog ponašanja su nisko samopouzdanje i samopoštovanje, temeljna egzistencijalna nesigurnost, nepovjerenje prema okolini i odraslima, iskustvo nasilja koje je vršeno nad djecom, odnosno nasilje kao model ponašanja – u okolini, medijima, kompjuterskim igricama – strah koji se umanjuje kroz agresivno ponašanje i drugo. Djeca koja nemaju dobru sliku o sebi mogu da koriste silu kao način da se dokažu drugima, mogu imati nasilničke kao modele i uzore i voditi se nastojanjima da zadovolje samo sopstvene potrebe, željom za dokazivanjem i strahom od kazne.

Ova djeca često nemaju dobro razvijene socijalne vještine, imaju umanjenu sposobnost empatije i snalaženja u socijalnim situacijama, ali mogu imati problem i sa percepcijom podražaja koje tumače kao ugrožavajuće za njih.

Djeci koja se ponašaju na ovakav način treba pružiti snažan oslonac i model ponašanja, pomoći im da steknu bolju sliku o sebi kroz aktivnosti u kojima će se osjećati uspješnim i važnim.

Međuvršnjačko nasilje je ozbiljan problem i svaka škola mora razviti svoju strategiju za prevenciju i borbu protiv istog, te uključiti sve aktere i djelovati čim se pojave prve naznake, uz obavezno uključivanje roditelja.



3. RADIONICE

Osim sankcionisanja nasilnika i spriječavanja njihovog daljnog problematičnog ponašanja, posebna pažnja se treba posvetiti djeci koja su žrtve nasilja. Ponekad nije lako identifikovati žrtve nasilja, pa je potrebno pažljivo pratiti ponašanje djece i pravovremeno uočiti simptome koji ukazuju da je dijete potencijalna žrtva nasilnog ponašanja.

Tok aktivnosti:

Na samom početku radionice počnite razgovor sa djetetom/djecem o nasilju: šta sve oni smatraju da je nasilje? Je li zastupljeno u njihovoј školi ili među njihovim prijateljima? Šta mogu poduzeti u slučaju da oni budu izloženi nasilju i sl. Pokrenuti diskusiju. Zatražiti od djece da vam kažu koje oblike međuvršnjačkog nasilja poznaju. Nakon što daju svoje odgovore, koje ćete zapisati na flipchart papiru, dopunite listu naknadno sa preostalim odgovorima koje ćete dobiti u drugom dijelu prve aktivnosti. Nakon što ste napravili spisak, tek onda predite na čitanje izjava i pozovite učesnike da prepoznaaju o kojoj vrsti međuvršnjačkog nasilja je riječ.

Uvodna aktivnost: Prepoznavanje vrste međuvršnjačkog nasilja

Vrijeme: 15'

Cilj: razmisliti o pojavi zlostavljanja kao i o vrstama zlostavljanja

Instrukcija: Pročitajte dole navedene situacije i tražite od djece da prepozna vrste međuvršnjačkog nasilja

1. Nadija muca kad priča. Njeni drugari u razredu je zovu „mucator”.
2. Tijana ide u školu u odjeći svoje sestre koja je za dva broja veća i drugari u razredu je ismijavaju.
3. Lejla i Tanja uzimaju novac od učenika iz nižih razreda.
4. Emina stoji na vratima učionice i udara svakoga ko ulazi u učionicu.
5. Djeca su odlučila da naprave jedan performans a Tajru su izostavili i nisu joj dali nikakvu ulogu.
6. Aco nalazi uvredljive poruke na svom stolu svako jutro.
7. Damirovi drugari u razredu mu sakrivaju opremu na časovima tjelesnog.
8. Lena je novi učenik. Skoro se doselila. Hana je skoro imala rođendansku zabavu i pozvala je sve osim Lene.
9. Ladislav je jedina osoba koju uvijek okrive za neko loše ponašanje na času.
10. Kad ima problem na času, Aco to uvijek rješava pesnicama.

Vrste međuvršnjačkog nasilja:

- nazivanje pogrdnim imenima
- zadirkivanje
- zastrašivanje
- guranje
- isključivanje iz grupe
- pisanje pogrdnih poruka
- uzimanje ličnih stvari ili uniforme
- ignorisanje
- klevetanje
- fizičko zlostavljanje



Krug međuvršnjačkog nasilja

Vrijeme 15'

Cilj: provjeriti stavove djece po pitanju međuvršnjačkog nasilja.

Potrebni materijal: Selotejp, kartice (ili papir) sa natpisima i simbolima:

- Potpuno se slažem
- Potpuno se ne slažem
- Djelomično se slažem
- Djelomično se ne slažem

Instrukcija:

Zalijepite papiре sa izjavama "Potpuno se slažem", "Potpuno se ne slažem", "Djelomično se slažem", "Djelomično se ne slažem" na četiri različita zida u sobi. Recite im da ćeete im pročitati razne izjave i da oni treba da iskažu svoj stav prema tim izjavama tako što će stati na mesta u sobi gdje su gore navedena mišljenja. Nakon što pročitate jednu izjavu i dijete zauzme svoje mjesto u skladu sa svojim stavovima za datu izjavu, onda treba da argumentuje svoj stav.

Pročitajte sljedeće izjave:

- ❖ "Zlostavljanje i nasilje su prirodna stvar i to je tako uvijek bilo".
- ❖ "Svako dijete treba da nauči da se brani. Stoga, nasilje je neophodno kako bi djeca ojačala."
- ❖ "Ako nekog zlostavljuju, znači da je to zaslužio/la".
- ❖ "Informisanje odraslih o zlostavljanju je cinkanje".
- ❖ "Kad neko zlostavlja drugu djecu ja nemam ništa sa tim, to nije moja stvar".

Ohrabrite djecu da razmislite o specifičnim argumentima da odbrane svoj stav. Nakon svake izjave sumirajte argumente i dajte djeci informacije šta eksperti misle i koji su njihovi argumenti o tome.

GLAVNA AKTIVNOST: Pobijediti nasilnika

Vrijeme 15'

Cilj: razmisiliti o neprikladnosti upotrebe sile; shvatiti kada trebamo zastati i razmisliti; cijeniti svoje vještine i razvijati svoje jake strane.

Instrukcija: Pročitajte ili ispričajte sljedeću priču učesnicima. Na kraju prodiskutujte koristeći pitanja napisana ispod priče:

"Mnogo životinja je živjelo u šumi i sve su se razlikovale jedna od druge, isto kao što se i djeca razlikuju jedna od druge. Veliki crni medvjed je bio nepoznat svim životinjama u šumi. Niko ga nije volio jer je bio nasilnik. Koristio je svoju težinu i veličinu da plaši druge životinje. Ganjao ih je dok dok su se igrale jer je želio da ih povrijedi ili da ih pojede. Nijedna životinja nije bila dovoljno velika da mu se suprotstavi.

Jednog dana, mali kojot je šetao šumom kad je iznenada čuo lapanje velikih šapa i pucketanje granja pod težinom velike životinje. Nije bilo teško pogoditi ko dolazi – bio je to veliki crni medvjed. Mali kojot je bio uplašen. Da li da pobegne kao i uvijek? Bilo mu je više dosta bježanja i življenja u strahu od velikog crnog medvjeda. Ipak, bio je premali da mu se suprotstavi fizički. Dok je razmišljao šta da uradi, ugledao je hrpu kostiju. Iako je bio slab i uplašen, bio je pametniji od velikog crnog medvjeda. Otišao je do hrpe kostiju, sjeo na njih i okrenuo leđa nadolazećem medvjedu i počeo glabati jednu od kostiju. Mali kojot je strpljivo i hrabro čekao da mu se medvjed približi. Kad mu se medvjed približio i došao iza leđa, kojot je glasno rekao: "Oh, kakvog sam ukusnog crnog medvjeda pojeo! Ali još uvijek sam gladan; Volio bih naći još jednog ovakvog medvjeda da ga pojedem."



3. RADIONICE

Veliki crni medvjed je bio navikao da je sve po njegovom. Kad god bi to želio, on bi gurao druge na svom putu. Mogao je i da pregazi svakog bez da brine o tome koliko ih time može povrijediti. On nije znao šta je strah jer u šumi nije bilo nikog većeg i okrutnijeg od njega. Ipak, ideja da bi mogao biti pojeden ga je odmah zaustavila.

Da li kojot stvarno može uhvatiti i pojesti medvjeda? Nije bio spreman na rizik da to sam sazna. Stoga, odlučio je da se pažljivo povuče nazad sve dok ne nije potpuno nestao u šumi. Kasnije je stao i pomislio: "Kakav sretan bijeg! Dobro je što sam uspio pobjeći od tog zlog kojota!"

Ni medvjed ni kojot nisu primjetili da na drvetu sjedi vjeverica i posmatra ih. Vjeverica je pomislila da ako sve ispriča medvjedu kako ga je kojot prevario, mogla bi postati prijatelj sa njim i on bi mogao štititi nju i njenu porodicu. Vjeverica je odmah skočila sa drveta na zemlju i potračala prema medvjedu. Ali mali kojot je bio učinio kako vjeverica se kreće prateći stope medvjeda.

Vjeverica je našla medvjeda i sve mu ispričala i tražila da se sprijatelje. Iako veliki crni medvjed nije bio nešto posebno pametan, skontao je da je prevaren i to mu se nije svidjelo. Rekao je vjeverici: "Popni mi se na rame. Vrijeme je da ti pokažem šta će uraditi tom lukavom kojotu."

Taman što je kojot pomislio da je preživio prethodnu situaciju, ponovo je začuo teške korake pod kojima pucaju grančice u šumi. Veliki crni medvjed se približavao sa vjevericom na ramenu. Ponovo je imao problem. Imao je blagu prednost ali nije znao šta da uradi. Da li da pobegne kao i prije? Treba li biti uplašen cijeli život? Treba li dozvoliti velikom crnom medvjedu da vrati svoju ulogu nasilnika?

"Ne!" – pomisli mali kojot. "Veliki crni medvjed nije toliko pametan. Možda je jak, ali ja sam pametniji! Onda je počeo da razmišlja šta da uradi. Ponovo je sjeo leđima okrenut nadolazećem medvjedu i pravio se da ih ne vidi da dolaze. Čekao je dok mu se nisu dovoljno približili da ga čuju i onda je glasno rekao: "Pitam se gdje je ta vjeverica? Prošlo je skoro pola sata od kada sam je poslao da mi dovede sljedećeg medvjeda".

Pitanja:

Šta mislite o vjeveričinom ponašanju?

Šta je još vjeverica mogla uraditi?

Hoće li vjeverica i veliki crni medvjed postati pravi prijatelji?

Šta je pomoglo malom kojotu da pobijedi?

ZAVRŠNA AKTIVNOSTI: Šta učiniti ukoliko ste ti ili tvoj drug/drugarica žrtva nasilja?

Vrijeme: 15'

Postavite djetetu pitanje šta bi učinilo da je žrtva nasilja. Neka svoje odgovore zapise na post-it paipre. Po završetku, neka ih zalijepi na flipcart papir, do kojeg ćete i vi zalijepiti preporuke šta učiniti u ovakvoj situaciji. Uporedite odgovore zajedno.

Preporuke:

Ako je neko nasilan prema tebi ili nekom drugom djetetu, ako vam se ruga, izaziva vas, ili udara, ako vama ili nekom drugom govori ružne riječi, ismijava vas, možete da uradite sljedeće:

- Nemoj sam/a da se suočavaš sa problemom nasilja, u twojoj okolini postoje osobe koje ti mogu pomoći.
- Ispričaj to nekoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja (to mogu biti: majka, otac, omiljeni nastavnik, pedagog, psiholog, direktor, neko do rodbine i sl.).
- Nemoj misliti da to nasilje zaslužuješ i da ništa ne možeš uraditi.



- Dok se problem nasilnog ponašanja u tvojoj okolini ne riješi, uvijek budi u grupi s drugom djecom, ne osamljuj se.
- Nemoj osjećati sram zbog toga što je neko nasilan prema tebi.
- Ako dijete zlostavlja druge, znači da mu je potrebna pomoć, ima neki problem koji tako ispoljava.
- Odrasla osoba je odgovorna da postupi po procedurama propisanim zakonom i da te zaštiti od svakog oblika nasilja
- Nemoj da odustaješ! Niti jedno dijete ne bi smjelo da trpi nasilje!

Savjeti za roditelje

Roditelji imaju primarnu obavezu i odgovornost brinuti za zdravo odrastanje svoje djece, a škola kao vaspitno obrazovna ustanova mora preuzeti svoj dio odgovornosti ne samo za obrazovanje već i za vaspitanje djece na njihovom putu odrastanja.

Šta učiniti ako je vaše dijete žrtva nasilja

1. Nemojte se odmah konfrontirati sa nasilnikom i njegovim roditeljima, jer bi tako mogli dodatno 'potpaliti vatru'. Nikako nemojte ohrabrivati dijete da uzvrati nasilniku po sistemu 'oko za oko, Zub za Zub'. Uzvraćanje nasiljem na nasilje može prouzrokovati ozbiljna povređivanja djece.
2. Pokušajte prikupiti što je moguće više informacija o tome šta se događa. Tačne i sveobuhvatne informacije naophodne su kako bi pravilno djelovali u cilju zaštite djeteta.
3. Slušajte pažljivo svoje dijete. Zlostavljanje se dijete stidi onoga što mu se dešava i vrlo teško o tome govori. Već sama činjenica da je vaše dijete progovorilo o problemu, može jako puno pomoći. Iskren razgovor sa osobom od povjerenja dobar je početak u cilju rješavanja problema.
4. Objasnite djetetu da nasilna djeca imaju problem sa svojim ponašanjem iz različitih razloga: možda su i sami žrtve nasilja, imaju nisko samopoštovanje, nezadovoljni su i teško se bore sa vlastitim strahovima. Pomozite djetetu da shvati kako nasilnik nije velik i moćan koliko mu se to čini.
5. S djetetom razgovarajte o načinima kako se zaštiti od nasilnika. Ukoliko je riječ o vršnjačkom nasilju, razgovarajte o mogućim postupcima kao odgovorima na nasilje:
 - ne pokazuj da te zlostavljanje ljuti i uznemirava jer to 'hrani' nasilnika,
 - složi se sa nasilnikom, kaži 'Imaš pravo', i otiđi,
 - uvijek budi u grupi s drugom djecom, ne osamljuj se,
 - ako trebaš bježati uvijek bježi prema ljudima, a ne na osamu,
 - ne ulazi u razgovore sa nasilnikom,
 - probaj ne shvaćati lično ovaj problem jer su problemi djeteta koje zlostavlja uzrok problema, a ne ti!



3. RADIONICE

TEMA RADIONICE:

Kako efikasnije učiti – mapa uma

Uzrast	11-12
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Usvojiti efikasne metode učenja. Potaknuti kreativnije načine rješavanja problema.
Potreban materijal	Papiri i olovke, radni list sa tri zadatka, veliki flipchart papiri, bojice, flomasteri

Tok rada: UVODNA AKTIVNOST MOZGALICA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Svaki od učesnika dobrije radne listove sa četiri upisana zadatka (radni list zadaci). Prva osoba koja rješi zadatke dobija cijeli flipchart kao nagradu, druga polovinu flipcharta, treća po četvrtinu flipcharta. Ovi papiri koriste se kasnije u glavnoj aktivnosti.

Nakon aktivnosti: *Jeste li imali teškoća u rješavanju zadataka? Šta vam je bilo najteže? Šta vam je pomoglo da dođete do rješenja?*

Komentar: Ponekad rješenje treba tražiti izvan uobičajenog načina razmišljanja, izvan kutije.

GLAVNA AKTIVNOST: MAPA UMA

Trajanje: 40'

Uputa: Metod učenja putem mapu je efikasan, primjenjiv, ubrzava učenje i produžava trajnost zapamćenog. Istraživanja pokazuju da učenje putem stvaranja mape uma dovodi do dugotrajnog pamćenja naučenog, jer nam mapa omogućava uvid u cjelinu. Bez uvida u cjelinu, ne možemo govoriti o pravom učenju, koje suštinski predstavlja razumijevanje materije, a ne pamćenje detalja.

Tok aktivnosti: Jedan od učesnika čita tekst sa radnog lista TEMA DANA, te svi pristupaju izradi MAPE UMA slijedeći zadata pravila.

Pravila izrade Mape uma:

- Glavna ideja, predmet ili fokus predstavlja se u centralnoj poziciji, crtežom ili slovima, na dobivenom papiru iz prethodne vježbine.
- Glavne teme izrastaju (zrače) iz centralnog pojma kao grane.
- Grane se sastoje od slika ili ključnih riječi napisanih na granama.
- Teme (podteme) manjeg značaja se predstavljaju kao grančice određene grane.
- Grane i grančice tvore povezanu, smislenu cjelinu.

Uputa: Počinje se od centra koji predstavlja ključni pojam. Zatim crtamo grane koje polaze od centra, a koje predstavljaju pojmove koji su u bliskoj vezi sa centralnim pojmom. Preporuka je da grane budu obojene različitim bojama, a da udaljenije grane budu sve manje intezivnih boja ili sve tanje. Na taj način, samom



3. RADIONICE

formom crtanja i bojenja, označavamo šta je najbitnije. Poželjno je biti što više kreativan, jer na taj način koristimo obje hemisfere mozga. Iznad svake grane pišemo odgovarajući pojам i to uvijek treba biti jedna riječ ili fraza, a nikada rečenica. Dozvoljeno je koristiti i simbole. Mapu možemo ograničiti onda kada imamo utisak da smo zaista zaokužili strukturu sadržaja koji želimo trajno naučiti.

Nakon aktivnosti: Svi prezentujemo svoj rad.

Diskusija: U ovoj vježbi smo koristili pristup učenju koji je malo drugačiji. Prvo smo uočili ključni pojam, a zatim glavne teme i podteme. Da li ovaj način učenja smatrate lakšim ili težim od dosadašnjeg načina učenja? Ko je napravio mapu uma iz koje je najlakše naučiti? Zbog čega?

RADNI LIST TEMA DANA

Radionica: KAKO EFIKASNIJE UČITI – MAPA UMA

Šta je biologija i na koja i koliko područja se dijeli?

Riječ biologija je grčkog porijekla i nastala je od riječi bios što znači život i logos što znači riječ, govor. U širem smislu biologija je skup nauka o živoj prirodi, a u užem smislu nauka koja se bavi proučavanjem života. Na Zemlji postoji više od 10 miliona različitih vrsta, a smatra se da ih ima vjerovatno i puno više, jer postoji puno nedostupnih područja koja nisu istražena. Njihova veličina pokriva raspon od onih koji su mikroskopske veličine do organizama veličine plavog kita. Svi ovi životni oblici imaju izvjesne osobine koje ih čine specifičnima i razlikuju od mrtvih tvari. Ove osobine su na primjer mogućnost reprodukcije, rasta, ali i mogućnost prilagođavanja okolini.

Područja biologije su brojna, ali u širem smislu biologija se dijeli na:

- zoologiju
- botaniku
- ekologiju
- antropologiju

Zoologija – riječ zoologija dolazi od grčkih riječi zoon što znači životinja i logos što znači riječ, govor. To je znanost koja se bavi proučavanjem i opisivanjem životinja sa svih gledišta. To znači da ona proučava strukturu, funkciju, ponašanje, razvoj, sistematiku, ekologiju i raspodjelu životinja na Zemljji.

Botanika – nauka o biljkama. Riječ botanika dolazi od grčke riječi botane što znači paša, trava.

Ekologija – riječ ekologija dolazi od grčkih riječi oikos što znači kuća, dom i logos što znači riječ, govor. To je grana biologije koja ne samo da proučava razne žive organizme već i okolinu u kojoj žive.

Antropologija – riječ antropologija dolazi od grčkih riječi anthropos što znači čovjek i logos što znači riječ, govor. To je grana biologije koja proučava ljudski život i kulturu, te sličnosti i razlike među ljudima: kako ljudi žive, što rade, što misle i kako se odnose prema okolini. Osim toga, antropologija proučava kako se razvijala ljudska rasa, te kako su nastajala i nestajala ljudska društva, ali je okrenuta i sadašnjosti i budućnosti ljudskog roda. Mogli bismo reći da se predmet antropologije svodi na jedno pitanje: Što to znači biti čovjek?



3. RADIONICE

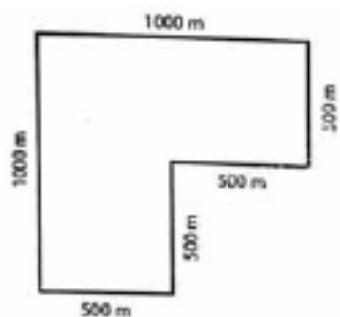
RADNI LIST: ZADACI

RADIONICA: KAKO EFIKASNIJE UČITI – MAPA UMA

Zadatak 1. Otac četvero djece odlučio je da prije svoje smrti svojoj djeci podjednako raspodijeli zemljište koje posjeduje kako bi mogli početi planirati gradnju vlastitih kuća. Tokom zajedničke rasprave na kojoj su prisustvovali svi (otac i četvero djece) nikako nisu mogli da se dogovore kako da podijele zemljište. U nemogućnosti da dođu do dogovora, postavili su 2 pravila oko kojih su se složili da moraju biti ispoštovana tokom podjele:

- Svi treba da dobiju istu veličinu zemljišta.
- Oblik zemljišta kod svih treba da bude isti, i u jednom komadu.

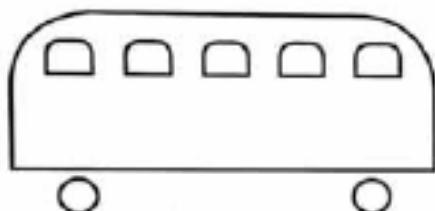
Molimo vas da pomognete ovoj porodici i predložite izgled zemljišta koji zadovoljava postavljena pravila. Ispod je dat izgled cijelokupne parcele koju ova porodica posjeduje.



Zadatak 2. Prije otkrića Mount Everesta, koja planina se smatrala najvišom na svijetu?

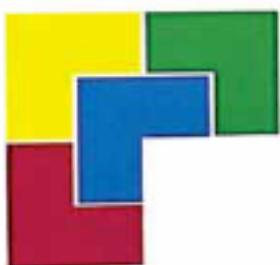
Zadatak 3. Koja riječ na našem jeziku je uvijek napisana nepravilno?

Zadatak 4. Kojim smjerom ide autobus? Lijevo ili desno?



Rješenja:

Zadatak 1: Zemljište se podijeli na dvanaest jednakih dijelova, tako što se povuku tri vodoravne i tri horizontalne linije. Dobijeno zemljište se podijeli na četiri jednakaka dijela, u obliku slova L:



Zadatak 2: Mount Everest

Zadatak 3: Nepravilno

Zadatak 4: Autobus ide lijevo (ne vide se vrata)



TEMA RADIONICE:

Ljutnja i agresivnost

Uzrast	11-12
Trajanje radionice	55'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Naučiti razliku između ljutnje (emocije) i agresivnog ponašanja. Prepoznati fizičke i kognitivne promjene koje idu uz ljutnju. Usvojiti vještine kontrole ljutnje.
Potreban materijal	Flipchart papir, flomasteri, papiri A4 formata, radni list Bolje rješenje

UVODNA AKTIVNOST: LJUTNJA I AGRESIVNOST

Trajanje: 15'

Uputa za roditelja: U ovoj aktivnosti cilj je da učesnici razumiju razliku između emocije ljutnje i agresivnog ponašanja.

Tok aktivnosti: Roditelj zamoli učesnike da navedu sve riječi kojih se mogu prisjetiti kada čuju riječ LJUTNJA. Roditelj riječi upisuje na flipchart, u dvije kolone; ispočetka bez naslova, tako da dijeli riječi/rečenice na one koje se odnose na emociju ljutnje (npr. bijes, eksplodirat će i sl), te na agresivno ponašanje (udaranje, psovanje i sl).

Nakon aktivnosti: Kada su svi učesnici završili sa navođenjem riječi, roditelj pita: Koja je razlika između ovih riječi? Šta mislite da opisuju riječi prve, a šta opisuju riječi druge kolone? Kada se završi ovaj dio diskusije, roditelj upisuje naslove iznad kolona: emocija i ponašanje. Roditelj pita učesnike da navedu u kojim situacijama se ljute i kako to izgleda. Ostatak diskusije se vodi u smjeru zaključka da je ljutnja normalna emocija koju svi doživljavamo kada smatramo da drugi nisu fer prema nama ili nas irritiraju. S druge strane, agresivnost je ponašanje koje koristimo kada smo ljuti, a izaziva štetu (bol, nepravdu) drugoj osobi. Roditelj tada pita učesnike imaju li teškoće vezane sa emocijom ljutnje, sa agresivnim ponašanjem i kakve su te teškoće. Roditelj vodi diskusiju u smjeru razumijevanja agresivnosti kao reakcije koja stvara dodatne probleme. Roditelj zatim pita da li ljutnja može biti korisna i kada.

Uputa za roditelja: Ljutnja je sastavni dio našeg emocionalnog doživljaja, emocija koja se pojavljuje rano u razvoju. Svi je osjećamo i to je normalno. Svako može biti ljut, ali je pitanje kako izraziti ljutnju bez agresivnosti. Ljutnja nam ponekad pomaže da se pokrenemo ili riješimo neke probleme. Problem nastaje kada svoju ljutnju pokazujemo na agresivan način. Agresivnost je povezana s nasiljem, kriminalom i lošijim zdravlјem. Završetak diskusije se vodi da se navedu vrste štete koje možemo nanijeti drugoj osobi: fizička, emocionalna, socijalna.

GLAVNA AKTIVNOST: ŠTA DOŽIVLJAVA LIUTKO?

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj podijeli papire i flomastere učesnicima sa uputom da nacrtaju Ljutka, crtanog lika koji je veoma ljut. Crtaju na način da se vidi da je Ljutko veoma ljut.

Roditelj pokrene diskusiju: Šta osjećamo kada se ljutimo? Kako se to vidi? Kako nam izgleda lice? Kako nam izgledaju šake na rukama? Šta nam prolazi kroz glavu? Kako se obraćamo drugim ljudima oko nas?



3. RADIONICE

Roditelj može pomoći tako da navodi: *Kako biste nacrtali da lupa srce? Kako ćete nacrtati da Ljutko nešto govori?*

Nakon aktivnosti: Kada učesnici završe crtež, kratko predstave kakav je njihov Ljutko. Roditelj sumira izjave učesnika i objasni da ljutnja ima utjecaj na naše tijelo tako što se grče mišići vilice i šaka, disanje se ubrzava, srce jače lupa, znojimo se. Ljutnja utječe i na naše razmišljanje: ne možemo misliti jasno, kao da se sve brzo odigrava, a pojavljuju se ljute misli kao što su: mrzim ovo mjesto, oni me nerviraju, meni ništa nije dozvoljeno... (upotrijebiti i primjere koje Ljutko izgovara).

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KAKO SE „OHLADITI“?

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj zamoli učesnike da se podijele u grupe po dvoje. Svaka grupa dobije kratku priču iz radnog lista Bolje rješenje. Zadatak svake grupe jeste da procijene moguće posljedice ponašanja glavnog lika, te da osmisle bolje rješenje za datu situaciju. Bolje rješenje može biti da izrazimo ljutnju, a da ne nanosimo štetu drugome ili da situaciju sagledamo drugačije, smislimo bolje rješenje, te da do ljutnje ni ne dođe. Dok grupe rade, roditelj ih obilazi i pomaže u formulaciji posljedica ili rješenja.

Nakon aktivnosti: Roditelj zamoli jednog od učesnika da pročita svoju priču, te da navede posljedice i bolja rješenja. Zatim pita: *Kako vam se svidjela ova aktivnost? Kako ste se osjećali? Jeste li se vi lutili na Saru ili Dadu? Je li bilo teško procijeniti koje će posljedice njih dvoje imati zbog načina na koji su izazili svoju ljutnju? Kad se ljudimo, šta bi nam pomoglo da razmislimo o posljedicama? Da li nam pomaže da kažemo sebi STOP, RAZMISLI! Da li bi nam pomoglo da duboko dišemo kako bismo se smirili i smislili bolje rješenje? Je li bilo teško smisliti druga rješenja? Imate li vi sličnih situacija? Kako ste ih rješili?*

Komentar: Kao zaključak, roditelj ponovi da je ljutnja normalna emocija koju svako osjeća i da je važno kako ćemo je izraziti. Agresivnost nije rješenje, jer ima po nas loše posljedice. Roditelj navede da se možemo brzo smiriti ako kažemo sebi STOP, duboko dišemo i razmislimo o posljedicama i boljem rješenju.

RADNI LIST: BOLJE RJEŠENJE

Sara i Ema, grupa I (glavni lik Ema)

Učiteljica je Sari i Emi na času dala zadatak da zajedno ilustruju priču iz udžbenika. Mogle su crtati, bojiti i lijepiti isječke iz novina, samo je trebalo da se dogovore kako. Sara je Emi rekla da će ona bolje osmislići zadatak, jer je pametnija i da joj ne smeta. Ema nije željela da bude tužibaba i da kaže učiteljici za Sarino ponašanje, pa je stalno pokušavala da se uključi u rad. Kad je zazvonilo za kraj časa, Sara je otrčala do učiteljice i rekla: Učiteljice, mi nismo stigle uraditi zadatak, jer Ema ništa nije htjela da radi! Ema je ustala, stisnutih šaka rekla Sari da je glupa lažljivica i istrčala iz razreda!

POSLJEDICE PONAŠANJA ZA EMU	BOLJA RJEŠENJA



3. RADIONICE

Dado i Miki, grupa II (glavni lik Miki)

Dado ulazi u sobu gdje njegov brat Miki sjedi za računaram i kaže: Bježi odavde, treba mi kompjuter! Miki se prisjeti da su se dogovorili da podijele vrijeme na računaru podjednako, da njegovo vrijeme nije isteklo, te da nije završio zadatak za školu. Prije nego što je stigao nešto da kaže, Dado ga je udario rukom po glavi. Miki je samo osjetio kako mu se lice zacrvenilo i da mu srce jako lupa. Prije nego što se snašao, već je brata udario pesnicom u stomak. U tom trenutku, ušla je mama u sobu.

POSLJEDICE PONAŠANJA ZA MIKU	BOLJA RJEŠENJA

TEMA RADIONICE:

Mišljenje o sebi

Uzrast	11-12
Trajanje radionice	70'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Osnaziti pozitivnu sliku o sebi. Osvijestiti vlastite kompetencije.
Potreban materijal	Različiti isječci iz novina, papiri, olovke, bojice, flomasteri, radni list Kružna poruka, flipchart papir

UVODNA AKTIVNOST: MOJ KOLAŽ

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede zajedno za stolom, na kojem se nalaze već pripremljeni različiti isječci iz novina. Aktivnost se sastoji od toga na da jednom papiru svako za sebe sastavi svoj kolaž koji ga najbolje opisuje. Učesnicima se da uputa da koriste isječke, ali mogu i nacrtati sljedeće stvari: Šta volim? U čemu sam dobar/dobra? U čemu uživam? Kakva sam osoba? Šta sam do sada najčešće radio/la?

Uputa roditelju: Isječci iz novina treba da su što različitiji kako bi učesnici mogli birati šta da stave u svoj kolaž. Nema tačnih i netačnih odgovora. Roditelj treba poticati pozitivan prikaz sebe, facilitirati dobre osobine pojedinaca, naročito ako ne mogu da smisle koje dobre osobine imaju.

Nakon aktivnosti: Svako od učesnika predstavi svoj kolaž, opisujući npr: Stavio sam gitaru jer volim muziku. Stavio sam knjigu, jer volim čitati. Sastavio sam riječ od slova na engleskom jer dobro govorim engleski i sl.



3. RADIONICE

GLAVNA AKTIVNOST KRUŽNA PORUKA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: (Za ovu aktivnost je važno imati minimalno troje učesnika). Svakom učesniku u grupi dâ se radni list Kružna poruka. Roditelj zatim daje upute: *Svako za sebe treba pisati u prva dva središnja kruga, a u treći krug pišu drugi učesnici. U prvi, unutrašnji krug opisujete svoje dobre osobine (dobra sam priateljica, uredan sam, vrijedan sam, poštujem druge...). U drugi krug upisujete u čemu ste dobri (npr: dobro govorim engleski, odlično plivam, dobro igram fudbal, ide mi matematika i sl).*

Kada svi članovi završe popunjavanje prva dva kruga, razmjenjuju svoje kružne poruke sa drugim članovima koji imaju zadatak da upišu šta misle o vlasniku kružne poruke (npr: Dobra si drugarica, sestra, brat, volim što si iskrena, zabavna si osoba, uvijek mi pomažeš i puno ti hvala!). Na taj način, svaki učesnik će imati poruke od dva člana grupe.

Uputa roditelju: Paziti da poruke budu pozitivne i iskrene. Ne moraju biti velike izjave, važno je da dolaze iz srca i da šalju pozitivnu poruku.

Nakon aktivnosti: Svaki učesnik prezentuje svoju kružnu poruku. Roditelj pita da li im se sviđa kako su predstavljeni na svojim kružnim porukama. Roditelj zatim pita šta su učesnici planirali uraditi sa kružnom porukom i svojim kolažom. Kada čuje ideje od djece, može sumirati/ predložiti: Poruke i kolaž se mogu zalijepiti u dnevnik ako ga imate, možete zalijepiti na zid svoje sobe i sl.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: ISPUNJENE POTREBE

Trajanje: 30'

Uvodna diskusija: Roditelj pita učesnike da li znaju šta su to potrebe. Kako se osjećamo kada nam nešto nedostaje? Kada smo gladni? Žedni? Usamljeni? Roditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da postoje tri vrste potreba:

1. biološke potrebe, u koje spadaju: hrana, odjeća, stanovanje, sport, zdravlje, sigurnost;
2. društvene potrebe, u koje spadaju: osobe koje me vole, osobe koje volim, porodica, osjećaj pripadanja;
3. zadovoljstvo sobom u koje spada koliko sam sretan/sretna, koliko sam zadovoljan/ zadovoljna sobom.

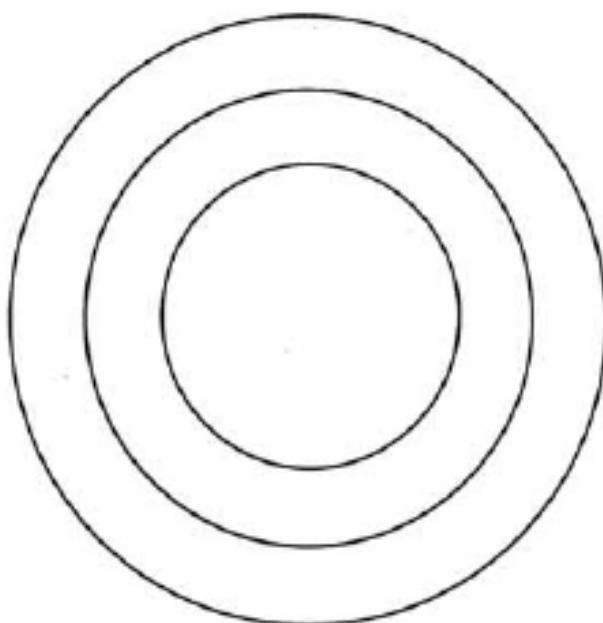
Tok aktivnosti: Roditelj na flipchart papiru nacrtava tri konture čovjeka. Učesnicima podijeli papire i bojice. U ovoj aktivnosti učesnici procjenjuju koliko su ove tri potrebe kod njih ispunjene. Ukoliko su npr biološke potrebe sasvim ispunjene, mogu obojiti cijelog čovjeka s jednom ili više boja. Ukoliko su popunjene do pola, boje konturu drugog čovjeka do pola, itd.

Nakon aktivnosti: Roditelj pita da li im se svidjela aktivnost. Zamoli učesnike da pokažu svoje tri konture i kažu zašto su ih tako obojili, ako žele. Zatim roditelj pita da li mogu planirati kako da ispune svoje potrebe. Šta radimo kada smo gladni ili nam se spava? A šta da radimo ukoliko nemamo dovoljno prijatelja? Roditelj zamoli učesnike da se podijele u parove i naprave plan kako da ispune svoje postojeće potrebe. Pritom, pomažu jedno drugom u planiranju.

Komentar: Roditelj postavlja pitanja: Ako nemaš dovoljno prijatelja kako bi ih mogao naći? Sportski klub, neko iz razreda i sl. Ili: Nisi zadovoljan svojom jednom osobinom, kako bi je mogao promijeniti? Koje ponašanje je prikladnije?



RADNI LIST: KRUŽNA PORUKA



TEMA RADIONICE:

Reakcije na značajne promjene

Uzrast	11-12
Trajanje radionice	70'
Minimalan broj učesnika	4
Cilj radionice	Svijest o mogućim promjenama. Razumijevanje reakcija na promjene.
Potreban materijal	Papiri, flomasteri, olovke, selotejp

UVODNA: AKTIVNOST PROMJENE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti:

Roditelj: *Sada ćemo razgovarati o promjenama koje se dešavaju svuda i stalno, oko nas. Kojih se promjena vi možete sjetiti sada? Neke od mogućih promjena su: dan/noć; promjena tjelesnih odlika od rođenja, tokom rasta, sazrijevanja, starenja; život/smrt; smjena godišnjih doba; plima/oseka; školovanje; mjeseceve mijene, selidba ptica. Kako ljudi reaguju kada im se dešavaju ove promjene? Kako vi reagujete ili kako biste vi reagovali tokom ovih promjena? Kako znamo da su neke reakcije normalne na promjene u sredini? Koje su karakteristike normalnih reakcija?*

Nakon aktivnosti: Roditelj naglašava kako su promjene česte, iznenadne i dešavaju se svuda oko nas, kako se promjene nekada čine teškim, iznenadnim ili bolnim, ali da su one prirodne i da se dešavaju svim ljudima. Većina reakcija koje ljudi imaju na promjene su normalne, te ih treba promatrati naspram efekata na druge ljude ili nas same. Ako naše reakcije povređuju druge ljude, ili nas same, onda je potrebno da zatražimo ili prihvatićemo pomoći u prevazilaženju reakcija. Plakanje, tuga, ljutnja, bježanje od drugih, traženje pomoći od drugih – sve su normalne reakcije, samo ne treba dozvoliti da povrijedimo sebe i druge.



3. RADIONICE

GLAVNA AKTIVNOST: MOJ SVIJET

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Roditelj svim učesnicima daje po pet papira i sljedeću uputu: *Sada ću vas zamoliti da se udobno smjestite i razmislite o tome šta to čini vaš svijet. U vašem svijetu nalaze se vaši roditelji/staratelji, braća/sestre, prijatelji, članovi porodice, vaš dom, vaša soba, knjige, igračke, hobiji, ljubimci, nastavnici, školski drugovi i drugarice, sve što je vama od važnosti. Nakon što razmislite o vašem svijetu, zamolit ću vas da izaberete pet elemenata koji su dio vašeg svijeta i da svaki od njih nacrtate/napišete na po jednom papiru.*

Nakon aktivnosti: Kada su sva djeca završila svoje crteže, roditelj usmjerava razgovor: *Pogledajte sada elemente koje ste nacrtali. Sada ću vas zamoliti da svi odložite jedan element na sredinu prostorije i vratite se na svoje mjesto. Pogledate kako sada izgleda vaš svijet, bez tog elementa! Šta se dešava kada se jedan element mijenja ili nestaje, npr. kada prestanete ići u školu kao sada, promjenite školu, vaši prijatelji odsele, vaša porodica odseli u drugi grad, kada izgubite ljubimca, kada se više ne biste mogli baviti nekim sportom ili biti dio neko kluba i sl? Kako se tada osjećate? Kako se sve možete osjećati? Da li vas promjena uznemira? Šta radite u toj situaciji? Da li možete pomoći sebi da se lakše nosite sa tom situacijom? Na koji način?* Roditelj poziva učesnike da svi prezentuju svoje elemente, uključujući element koji su odvojili, te potiče razgovor o osjećajima koji se javljaju nakon što je jedan element eliminiran. Roditelj bilježi sve reakcije i osjećaje koji se javljaju kod djece i koristi ih u razgovoru kao prikaz svih reakcija koje se mogu pojaviti kod svakog od nas, kao normalne reakcije na promjenu.

Roditelj naglašava da je važno razgovarati o promjenama koje nam se mogu desiti, da su promjene česte i da su često one razlog našeg rasta i napredovanja. Također, naglašava da je važno tražiti podršku bliskih osoba kada se promjena dešava i sebi dati dozvolu za tugovanje za onim što doživljavamo kao svoj gubitak. Ističe da nikako ne trebamo požurivati sebe, da su sve naše reakcije koje se javje normalne i očekivane, jer je prilagodba na promjene proces i zahtijeva određeno vrijeme, kako bi mi prežalili gubitke, prihvatali ih i navikli se na nove okolnosti. Roditelj kroz razgovor učesnicima pruža povjerenje, jača pozitivnu sliku o njima samima, šaljući im poruku da uz našu malu pomoć/pomoć bliskih osoba oni mogu sami prebroditi promjenu, u najboljem trenutku i na najbolji način za njih. Također, roditelj predlaže da učesnici mogu osmislit novi rješenje za nastalu situaciju.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PROMJENA U PROMJENI

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Kao što ste vidjeli do sada, promjene u našoj okolini izazivaju promjene u našim emocijama, mislima, ponašanju, pa čak i tjelesnim reakcijama. Sada se podijelite u dvije grupe. Od vaših crteža odaberite dva crteža i za svaki crtež napišite, prema vašem mišljenju, koje se misli počnu pojavljivati kod osobe koja doživi gubitak odabrane stvari. Misao napišite u obliku rečenice kao što bi je napisali u nekom romanu. Zapišite misli onako kako vam prvo padnu na pamet. Za svaki odabrani objekt zapišite minimalno pet misli koje vam odmah padnu na pamet pri pomisli na gubitak te stvari. Za svaku misao dopišite kako se osjeća i/ili ponaša osoba koja ima takve misli. Svaka grupa prezentuje svoje odabrane crteže i asocirane misli, emocije i ponašanje. Nakon toga roditelj napomene da, kada se dese vanjske promjene, dese se promjene i u našim mislima, emocijama, ponašanju, fiziološkim reakcijama, ali da nakon tih promjena mi imamo mogućnost da uvedemo dodatne promjene prihvatanjem nastale situacije. Sada se vratite u vašu grupu i za svaki od crteža napišite alternativne misli koje bi vodile prihvatanju promjene, pozitivnjem funkcionalanju, boljem prihvatanju sebe. Svaka grupa predstavlja svoje alternativne misli i ukratko se razgovara o tome kako se osjeća i ponaša osoba sa takvima mislima.

**TEMA RADIONICE:****Reakcije u slučaju zemljotresa i požara**

Uzrast	11-12
Trajanje radionice	50'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Svijest o opasnosti od požara i zemljotresa. Stjecanje znanja o reagiranju u situacijama požara ili zemljotresa.
Potreban materijal	Papiri, flomasteri, ljeplila, odštampani radni materijali za grupe, 2 hamer papira

AKTIVNOST I IGROKAZI

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Roditelj daje uputu grupi: Danas treba da obradimo dvije važne teme. Prva tema je kako se snaći u slučaju požara, a druga tema je kako se snaći u slučaju zemljotresa. Sada ćemo se podijeliti u dvije grupe. Jedna grupa će dobiti uputstva o snalaženju u situaciji požara, a druga u slučaju zemljotresa. Zadatak obje grupe jeste da osmisle igrokaz koji će obuhvatiti što je moguće više navedenih uputa. Unutar grupe vi možete osmislitи situaciju i podijeliti uloge. Važno je da igrokaz prikaže prikladno reagovanje u navedenim situacijama. Nakon pripreme igrokaza, obje grupe grupe će imati priliku da izvedu osmišljeni igrokaz i na taj način drugom dijelu grupe prenesu svoje znanje.

UPUTE ZA SITUACIJU ZEMLJOTRESA:**Postupci prije zemljotresa**

- U kući/stanu odrediti jedno sigurno mjesto (mjesto okupljanja prilikom zemljotresa) u većoj prostoriji, te osobito djecu upoznati s tim i nekoliko puta godišnje podsjećati ih na to.
- Kao i u većini slučajeva (vezanih za većinu prirodnih ili drugih nesreća) potrebno je da svi ukućani znaju gdje je glavna sklopka za struju, te gdje su glavni ventili za plin i vodu, i kako se zatvaraju (isključuju).
- Po mogućnosti je potrebno na dohvrat ruke imati već pripremljena priručna sredstva (bateriju, transistor, torbu za prvu pomoć, itd.).

Upustva za ponašanje nakon prvog udara zemljotresa

- Budite spremni za dodatne zemljotrese. Ako je objekat oštećen, zbog mogućnosti nastanka jačeg zemljotresa, napustite ga smireno, bez panike i po redu: majke s djecom, stari, bolesni, osobe s invaliditetom, itd.
- Ukoliko se nalazite u oštećenom objektu i osjećate miris plina ili vidite pokidane kablove, ne palite svijeće i šibice zbog opasnosti od požara i eksplozija.
- Provjerite da li je neko povrijeđen. Ne pomjerajte ozbiljno povrijeđene osobe.
- Pratite uputstva nadležnih organa. Koristite telefon samo u slučaju nužde kako se telefonske linije ne bi opteretile.
- Izbjegavajte ulazak u kuću, pogotovo ukoliko postoje oštećenja, osjetite miris plina ili vidite oštećene kablove.

Ukoliko vas zemljotres zadesi u zatvorenom prostoru

- Sačuvajte prisegnost i ne paničite, panika može biti glavni krivac za nerazborito ponašanje koje se nakon prvog zemljotresa očekuje.



3. RADIONICE

- Ne pokušavajte da bježite, spustite se na pod i pokrijte glavu rukama.
- Ako vas je zemljotres zatekao u nižim prostorijama stana/kuće, nakon prvih podrhtavanja izadite u slobodan prostor, udaljivši se pri tome od stabala, uličnih svjetiljki, električnih kablova i ostalih građevina.
- Ako vas je zemljotres zatekao na višim spratovima, sklonite se pored nosivih zidova, pod okvire vrata, u unutrašnji ugao prostorije, ispod stola, te rukama zaštite oči.
- Odmaknite se što dalje od staklenih površina, spoljnih zidova, vrata ili bilo čega drugog što može da padne, ne izlazite na terasu i balkon.
- Ako ste na otvorenom, udaljite se od svih mogućih objekata i predmeta koji bi vas mogli ugroziti (pasti na vas), te zaštite glavu rukama ili tašnom.

Postupci ukoliko se nađete pod ruševinama

- Ne palite šibice.
- Prekrijte usta maramicom ili tkaninom.
- Pokušajte na neki način skrenuti pažnju tragaocima (udaranje rukama o neki predmet, cijev, itd). Ne mojte glasno vikati zbog velike prašine koja se u takvim slučajevima širi.

Postupci nakon zemljotresa

- Kada prestanu prvi potresi, napustite prostoriju uzevši sa sobom najvažnije i spremljene stvari (zgradu prvo napuštaju majke sa djecom, starije osobe i invalidi, pa ostali).
- Ne napuštajte prostoriju (zgradu) liftom, upotrebljavajte isključivo stepenice (mogu se pokvariti instalacije, srušiti liftovi posljedicama prvog ili ponovnim potresom, može nestati električne energije i sl.).
- Isključite električnu energiju na glavnoj sklopcu i zatvorite plin i vodu na glavnom ventilu. Posvetite se, ukoliko situacija omogućava, pomoći stradalima, s tim da se ne pomicu teško povrijeđene osobe.
- Upotrebljavajte za piće samo flaširanu vodu i vodu koja stigne kao pomoć.

UPUTE U SLUČAJU POŽARA

Uvod: Požari mogu biti izazvani prirodnim pojavama (udar groma) i ljudskim djelovanjem i to slučajno (kratki spojevi i varnice prilikom izvođenja radova), nenamjernim paljenjem (bacanje zapaljivih materijala, opušaka) na izletištima, izvođenjem poljoprivrednih aktivnosti (spaljivanje korova i ostalog otpadnog bilja), što je najčešći oblik izazivanja požara, a što je kažnjivo, te namjernim podmetanjem.

Preventivne mjere

- Ne spaljujte travu, nisko rastinje, niti smeće na otvorenom prostoru, obradivim površinama i u blizini šuma.
- Ne palite roštilj na otvorenom prostoru i u blizini lako zapaljivih tvari (trava, granje itd).
- Iz svih pratećih prostorija (podrumi, garaže, itd) uklonite sve uskladištene zapaljive stvari (farbe, stare časopise, elemente starog namještaja, garderobu, itd).
- Pokušajte osigurati stalnu prohodnost protivpožarnih puteva, naročito u visokim stambenim objektima i upoznajte djecu s istim.
- Naučite pravilno aktivirati i koristiti protivpožarni aparat i tome podučite svoje ukućane.
- Naučite da u slučaju požara pozovete vatrogasno-spasičke jedinice (vatrogasce) na broj 123, ili operativne centre civilne zaštite – 121.
- Ugradite detektore dima na baterije na svim spratovima i provjeravajte njihovu funkcionalnost najmanje jednom godišnje.
- Razradite evakuacijski plan u slučaju požara.

Uputstva za ponašanje u slučaju požara u domaćinstvu

- Ako primijetite požar, izadite na prozor ili u hodnik i pokušajte alarmirati ostale ukućane i komšije bez širenja panike.



- Pozovite broj 123 – vatrogasci ili operativni centar civilne zaštite – 121, dajući konkretnе podatke o lokaciji požara: adresu, sprat i broj stana.
- Ukoliko je požar zahvatio samo jednu od prostorija vašeg stana, zatvorite vrata te prostorije i isključite električnu energiju. Pozovite vatrogasce i evakuirajte ukućane, a ako je požar manjeg obima, pokušajte gašenje odgovarajućim aparatom za gašenje požara. Izvucite osigurač, usmjerite mlaznicu na dno požara, pritisnite ručicu i pomičite lijevo-desno. Alternativno možete koristiti lopatu, pijesak, mokru metlu, vuneni ili pamučni prekrivač, uvijek vodeći računa o vlastitoj sigurnosti.
- Spremite se za susret sa gustim dimom i vrelinom. Ako imate vremena, obujte cipele sa debljim đonom, te obucite kaput. Ukoliko se nađete u situaciji da se oko vas nalazi velika količina dima, sagnite se i pužite po podu, zadržite dah koliko možete i dišite plitko kroz nos i po mogućnosti vežite ili držite krpe i peškire natopljene vodom preko nosa i usta.
- Nikada ne koristite lift, zato što se u toku požara oslobođa gust dim koji sadrži otrovne gasove koji se tako akumuliraju u okna i kabine liftova, što prouzrokuje sigurnu smrt od gušenja.
- Ukoliko se radi o požaru većih razmjera, vodite računa o predmetima koji vas mogu pogoditi ili na neki drugi način ugroziti (staklo, drvo ili drugi materijal) i ne pokušavajte da se vratite u zgradu. Ako budete morali da prođete kroz vatru, pokrijte kosu i sagnite glavu, zatvorite oči koliko je moguće, zadržite dah i brzo se krećite.
- Nemojte koristiti vodu da biste ugasili požar na električnim instalacijama i aparatima, jer možete biti izloženi strujnom udaru.
- Nikada nemojte vodom gasiti požar izazvan benzinom ili uljem, jer ove supstance plutaju na površini vode i mogu izazvati širenje požara.

Postupci u slučajevima direktnog kontakta sa vatrom

- Pristupite osobi s leđa i prekrijte joj tijelo prekrivačem. Polegnite osobu kako bi se spriječilo djelovanje plamena na lice i kosu.
- Pokušajte ugušiti požar počevši od glave naniže, na način da omotate osobu u prekrivač ili kaput. Oslobodite dišne organe da osoba može disati.
- Ukoliko su se odjeća i prekrivač zalijepili za tijelo osobe, ne skidajte ništa na silu.
- Ako je to moguće, opečeni dio odmah stavite pod tekuću hladnu vodu 10 do 15 minuta. Nakon hlađenja treba prekriti opečeno mjesto sterilnom gazom ili zavojem za opekatine. Nikad ne nanosite bilo kakve masti i ne stavljajte led na opečeno mjesto.
- Unesrećenom s većim opekatinama treba dati da se napije vode.
- Ako vaša odjeća u toku pružanja pomoći počne gorjeti, lezite na pod i pokušajte zaustaviti gorenje odjeće na način da se kotrljate po podu. Zaštitite lice.

Kad se požar ugasi

- Izadignite iz kuće i odmah ugasite preostale tačke požara u blizini kuće.
- Osigurajte dežurstvo dok se sva žarišta potpuno ne ugase zbog mogućnosti pojave manjih požara u blizini kuće, zgrade, kao i ponovnog zapaljenja.

Nakon aktivnosti: Roditelj nakon prvog izvedenog igrokaza, a zatim i nakon igrokaza druge grupe postavlja pitanja za učesnike grupe i učesnike posmatrače: Kako je bilo dok ste pripremali igrokaz? Šta je bilo posebno teško/lako tokom pripreme igrokaza? Da li ste nešto novo naučili tokom pripreme igrokaza? Da li ste nešto novo naučili iz ovog igrokaza? Navedite šta! Šta vam je bilo posebno značajno? Kako ste saradivali kao grupa?



3. RADIONICE

ZAVRŠNA AKTIVNOSTI: ZNAK

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Učesnici su sada podijeljeni u iste grupe, ali im se sada dodjeljuje tema druge grupe. Unutar grupa svi učesnici treba da razmisle šta je za njih u tom igrokazu bilo najvažnije, a zatim osmislite po znak koji će nacrtati/napraviti, kako bi na taj način upozorili/dali osnovne upute za ponašanje djeci u ovim nepredviđenim situacijama.

Nakon aktivnosti: Učesnici lijepe znakove na dva hamera predviđena za ove dvije teme. Roditelj prati dječje radove.

TEMA RADIONICE:

Mreža socijalne podrške

Uzrast	13-14
Trajanje radionice	55'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Povećati osjećaj sigurnosti kod djece. Povećati efikasnost rješavanja problema.
Potreban materijal	papiri A4 formata, olovke, bojice, flomasteri, povez za oči, manji predmeti (knjige, tašne)

UVODNA AKTIVNOST: PILOT I KONTROLOR LETA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u parove. Potrebno je napraviti pistu od stolica i ljudi, dovoljno široku da se njome može hodati. Članu para koji je pilot treba povezati oči tako da ne vidi i na pistu nabacati različite predmete (tašne, knjige i slično). Drugi član para, kontrolor, ima zadatak da provede pilota kroz pistu od početka do kraja, a da se ne spotakne o predmete nabacane na pistu. Ako pilot dodirne neki predmet, smatra se da su doživjeli udes. Nakon toga, na pistu izlazi sljedeći par, a raspored predmeta na pisti se mijenja.

Nakon aktivnosti: Da li vam se svidjela igra? Kako su se osjećali piloti? Kako kontrolori? Da li smatrate da su piloti sami mogli izvesti ovu igru? Šta vi smatrate podrškom? Šta mislite koje vrste podrške dobijamo od drugih ljudi? Koja je vrsta podrške za vas najznačajnija?

Komentar: Drugi ljudi su nam važni i često smo mnogo uspješniji ukoliko imamo podršku od drugih ljudi. Sad ćemo uraditi još jednu vježbu da saznamo koji su sve ljudi nama u životu važni.

GLAVNA AKTIVNOST: MREŽA SOCIJALNE PODRŠKE

Trajanje: 20'

Uputa: Uzmite papir A4 i nacrtajte/upišite sve osobe u vašoj okolini koje vam predstavljaju podršku u bilo kom smislu i na bilo koji način. Sebe i druge možete predstaviti likom/figurom, simbolom ili rječju. Sebe nacrtajte u sredinu papira, a druge osobe ucrtajte oko sebe. Osobe od kojih dobijate značajniju podršku nacrtajte bliže sebi, a osobe od kojih je podrška manje značajna, dalje od sebe. Između sebe i drugih nacrtajte crtice, te na njih upišite o kojoj vrsti podrške se radi.



3. RADIONICE

Nakon aktivnosti: Svako predstavlja svoj crtež i prezentuje osobe koje pružaju podršku. Opisuju o kojoj vrsti podrške se radi. Ima li neko da vam nedostaje u mreži? Kako se nosite sa tim? Šta radimo kada nam nedostaje podrške?

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da je podrška drugih ljudi važna, da postoje različite vrste podrške. Ukoliko nemamo podršku, potrebno je razmisliti o drugim izvorima snage.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: JA SAM OK, TI SI OK

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Članovi grupe se opet podijele u parove. Na papiru A4 formata, članovi para sklope ruke oko jedne olovke i pokušaju napisati sljedeći tekst: JA SAM OK, TI SI OK.

Nakon aktivnosti: Da li je ova vrsta zajedničkog djelovanja pomogla ili odmogla? Da li se ovdje radilo o podršci? Da li je svaka zajednička aktivnost podrška? Ima li nekih zajedničkih aktivnosti koje su otežavajuće, ugrožavajuće? U kojim aktivnostima je važno biti samostalan?

Komentar: Drugi ljudi su važan izvor podrške. Trebamo težiti saradnji sa drugima i zajedničkom rješavanju problema. Postoje situacije u kojima nam nedostaje podrška, kao i one gdje nam učešće drugih ljudi otežava situaciju. Tada trebamo biti spremni da radimo samostalno, uzdajući se u vlastite snage.

TEMA RADIONICE:

Mreža socijalne podrške

Uzrast	13-14
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Unaprijediti vještinu aktivnog slušanja. Usvojiti tehniku aktivnog slušanja
Potreban materijal	Sredstva i radni materijal: pripremljeni radni listovi – test, olovke

UVODNA AKTIVNOST: KONSTRUKTIVNO SLUŠANJE

Trajanje: 15'

Uvodna diskusija: Šta biste rekli kakva su ljudi bića? Društvena? Šta je važno ljudima, kao društvenim bićima? Komunikacija. Sada ćemo proći kroz dvije vježbine. Iste, a opet po bitnim karakteristikama različite.

Tok aktivnosti: Roditelj čita sljedeći tekst:

Apollo 11 je bila svemirska misija koja je 20. jula 1969. dovela prve ljudi na Mjesec. Svemirski let, kojeg su provele Sjedinjene Države, smatra se velikim postignućem u istoriji istraživanja i predstavlja pobjedu SAD-a u hladnoratovskoj svemirskoj utrci sa Sovjetskim Savezom.

Misija je lansirana s Floride 16. jula, s posadom u sastavu: zapovjednik Neil Armstrong i piloti Michael Collins i Edwin Aldrin. 20. srpnja, Armstrong i Aldrin bili su prvi ljudi na površini Mjeseca. Tri astronauta vratila su se na zemlju s 21,55 kg mjesečevog kamenja, sletjevši 24. srpnja u Tih ocean.



3. RADIONICE

Apollo 11, ispunio je viziju predsjednika Johna F. Kennedyja o osvajanju Mjeseca prije Sovjetskog Saveza do kraja 1960-ih, koju je izrazio tokom govora u kongresu 1961: *Vjerujem da se ova nacija mora posvetiti postizanju cilja, prije istjeka ovog desetljeća, slijetanja čovjeka na Mjesec i njegovog sigurnog povratka na Zemlju.*

Nakon Apolloa 11 još pet misija programa Apollo sletjelo je na Mjesec od 1969. do 1972.

Svi učesnici imaju zadatak da slušaju bez ijedne riječi. Nakon čitanja, svi učesnici dobiju Radni list TEST. Na testu se nalaze pitanja višestrukog izbora. Učesnici trebaju odgovoriti zaokruživanjem tačnog odgovora. Ukoliko su pažljivo slušali, znat će tačne odgovore.

Nakon aktivnosti: *Je li test bio težak? Koliko ste imali tačnih odgovora? Koja pitanja niste znali? Zašto? Šta vam je smetalo da čujete? Nažalost, vrlo malo ljudi zna dobro slušati. Čak i na razini sadržaja koji se prenosi u komunikaciji, oko 75% sadržaja se ignorira, krivo razumije ili odmah zaboravi. Još je manja naša sposobnost da čujemo ono što nam ljudi stvarno žele reći.*

GLAVNA AKTIVNOST: AKTIVNO SLUŠANJE

Trajanje: 30'

Prije aktivnosti: Roditelj prezentuje učesnicima karakteristike aktivnog slušanja: Aktivno slušanje je usmjeravanje pažnje na ono što osoba govori i osjeća i uzvraćanje vlastitim riječima kako smo razumjeli govorniku poruku (i riječi i osjećaje). Vještina slušanja je mnogo više od sposobnosti da čujemo riječi. Ono obuhvaća razumijevanje poruke, situacije i druge osobe. Aktivnim slušanjem izbjegavamo prepreke u komunikaciji i poštujemo tuđa mišljenja, stavove i osjećaje, ili drugim riječima: poštujemo integritet osobe koju slušamo. Razvijena vještina slušanja omogućuje drugoj osobi da se osjeća ugodno, da ima povjerenje u slušaoca i da mnogo lakše izrazi upravo ono što je zaista željela reći.

Smjernice za aktivno slušanje

1. Pojasnite detalje

Razmišljajte o onom što čujete i postavljajte otvorena pitanja. Ona će vam pomoći da pojasnите neke detalje, budete sigurni da ste razumjeli i pokažete osobi da je stvarno slušate. Ako vam nešto nije jasno, kažite da to niste baš razumjeli. Zamolite osobu da vam to još jednom objasni ili kaže drugim riječima.

2. Parafrazirajte – provjerite jeste li dobro razumjeli

Kratko i sažeto, svojim riječima, ponovite kako ste vi razumjeli to što vam osoba govori! Ljudi ne moraju biti vješti u komuniciranju, i znati kako vam prenijeti poruke koje bi željeli. S druge strane, i vi možete pogrešno čuti ili krivo protumačiti situaciju. Jedini način da budete sigurni u to jeste li dobro razumjeli poruku jeste da je verbalizirate i vidite kako će osoba reagirati. Jednostavno sumirajte ono što mislite da ste čuli. To je najbolje učiniti koristeći kratku rečenicu ili pitanje u trenutku kad sugovornik napravi kratku pauzu da bi udahnuo.

3. Reflektirajte osjećaje – pokažite empatiju

Nije dovoljno usmjeravati se samo na sadržaj. Treba pratiti i skrivenu poruku, govor tijela, razjasniti emocije u podlozi. Zanemarujući emocije kao da smo direktno rekli sugovorniku: Daj mi samo činjenice. Ne želim slušati ništa drugo nego gole činjenice!

Tok aktivnosti: Roditelj čita učesnicima tekst Apollo, koji podijeli na tri cjeline. Jedan učesnik ima zadatak da poslije čitanja prve cjeline POJASNI DETALJE onoga što su čuli. Drugi učesnik, nakon čitanja druge cjeline, ima zadatak da PARAFRAZIRA. Treći učesnik, nakon čitanja treće cjeline, ima zadatak da POKAŽE EMPATIJU. Nakon čitanja i uvježbavanja tehnika aktivnog slušanja učesnici ispunjavaju test.



3. RADIONICE

Nakon aktivnosti: Ovaj put se očekuje da učesnici znaju odgovor na sva pitanja jer su aktivno slušali. Razgovarati o razlici između dva načina slušanja – samo slušanje, koje može biti selektivno, pseudoslušanje, nerazumijevanje i aktivnog slušanja gdje provjeravamo jesmo li dobro razumjeli, pokazali empatiju i postavljali pitanja.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: HOP

Trajanje: 15'

Učesnici sjednu u krug. Odabere se jedan dobrovoljac koji dobije zadatak da kaže broj jedan, a onda učesnik sa njegove lijeve (ili desne) strane što brže treba reći dva, i tako u krug do broja 28. Nakon broja 28 učesnici nastavljaju brojati, ali ponovo od broja 1. Zadatak učesnika je i da kada dođu do broja koji je djeljiv sa brojem 7, kažu hop a ne broj. Tako da hop trebaju reći umjesto brojeva 7, 14, 21 i 28. Ukoliko učesnik na ovim brojevima ipak kaže broj, ispada iz igre. Ukoliko kaže hop na nekom drugom broju, ispada iz igre. Ukoliko predugo napravi pauzu između dva učesnika, ispada iz igre. Pobjedio je zadnji učesnik koji je ostao u igri (ili posljednja 2 ako ne mogu doći do pobjednika).

Nakon aktivnosti: Da li vam se svidjela igra? Što vam se posebno svidjelo?

RADNI LIST TEST

RADIONICA: AKTIVNO SLUŠANJE

1. Kako se zvala misija tokom koje su prvi put ljudi stupili na Mjesec:

- a. Mjesec
- b. Sunce
- c. Apollo
- d. Venera

2. Koje godine su ljudi prvi put stupili na Mjesec?

- a. 1989
- b. 1979
- c. 1969
- d. 1959

3. Tokom putovanja na Mjesec koliko je bilo astronauta?

- a. tri
- b. četiri
- c. pet
- d. šest

4. Tokom povratka sa Mjeseca koliko su donijeli Mjesečevog kamenja?

- a. Ispod 10 kg
- b. Između 10 i 20 kg
- c. Između 20 i 30 kg
- d. Preko 30 kg

5. Koliko je ukupno bilo misija koje su sletjele na Mjesec?

- a. Niti jedna
- b. Jedna
- c. Tri
- d. Pet



3. RADIONICE

6. Ko je bio predsjednik SAD u vrijeme slijetanja na Mjesec?

- a. George Bush
- b. John F. Kennedy
- c. Bill Gates
- d. Bill Clinton

7. Ko od navedenih nije stupio nogom na površinu Mjeseca?

- a. Armstrong
- b. Collins
- c. Aldrin
- d. Bush

8. Koliko dana je trajao put od zemlje do Mjeseca?

- a. osam
- b. šest
- c. četiri
- d. dva

TEMA RADIONICE:

Opuštanje

Uzrast	13-14
Trajanje radionice	55'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Uočiti razliku između napetog stanja i opuštenosti. Osvijestiti razlike načine opuštanja. Uočiti važnost pozitivnog stava prema problemima.
Potreban materijal	Po mogućnosti koristiti računar ili mobitel za puštanje opuštajuće muzike. Preporuka za muziku je: Edvard Grieg: Peer Gynt Suite No. 1.

UVODNA AKTIVNOST: RAZGOVOR O OPUŠTANJU

Trajanje: 15'

Diskusija: Koje stanje ne volite da doživite (emocije, senzacije u tijelu)? Kako prepoznajete da ste u tom stanju? Gdje to osjećate u svom tijelu? Diskusija se vodi tako da zaključimo da se emocije najlakše prepoznaju po promjenama u tijelu. Kako prepoznajete npr. napetost u tijelu? Može li neko sada da nam pokaže kako izgleda biti napet? Hoćemo li svi oponašati ove kretnje ili položaj? Kada osjećate tu neugodnu tjelesnu senzaciju, tu napetost, možete li nam reći kako je se rješavate? Koliko su ti načini uspješni?

Komentar: Napraviti rezime diskusije. Sada ćemo naučiti nekoliko tehnika opuštanja koje nam mogu koristiti kod svakodnevnog stresa. Pokazaćemo vam kako se uspješno riješiti napetosti.



GLAVNA AKTIVNOST: TEHNIKE OPUŠTANJA

Trajanje: 20'

ABDOMINALNO DISANJE

Tok aktivnosti: Učesnicima radionice se usmeno prezentuje tehnika opuštanja abdominalno disanje. Poslije usmene prezentacije, tehnika se demonstrira, a zatim zajedno sa učesnicima uvježbava.

Prezentacija tehnike: Disanje neposredno odražava nivo napetosti u našem tijelu. Kada smo napeti, disanje obično postaje pliće i brže i odvija se visoko, u nivou grudi. Kod uzbuđenja, tjelesnog napora i straha, plitkim i brzim disanjem poremeti se ravnoteža kiseonika i ugljen-dioksida u krvi, što dovodi do različitih tjelesnih senzacija kao što su: osjećaj ljuljanja, trnci, drhtanje, vrtoglavica, osjećaj da nemamo zraka, osjećaj nestabilnosti podloge. Disanje je jedina funkcija autonomnog živčanog sustava koja je pod našom direktnom kontrolom, a preko koje možemo djelovati na druge funkcije i postići stanje opuštenosti i smirenosti. Pravilno disanje može smanjiti broj otkucaja srca, sniziti krvni pritisak, usporiti metabolizam i umanjiti bolove u mišićima. Duboko abdominalno disanje donosi puno više kisika u pluća, nego naše uobičajeno površno disanje, time se indirektno poboljšava cirkulacija i mozak dobije novu količinu svježe krvi obogaćene kisikom.

Demonstracija tehnike:

- najbolje se izvodi u sjedećem položaju
- postupak: jedan dlan se stavi na pupak, a drugi na prsa nešto iznad srca
- prilikom disanja gornja ruka miruje, a donja radi: zrak se udiše kao da se puni balon u trbuhu
- udah traje 4 sekunde → donja ruka se diže
- izdah traje 4 sekunde i više → donja ruka se spušta
- udiše se na nos, a izdiše na nos ili usta (ukoliko je začepljen nos, i udisaj možeći na usta)
- disanje mora biti mimo, ravnomjerno i duboko (pluća moraju biti potpuno ispunjena)
- ne treba se udisati dublje nego pri normalnom disanju. Uvježbavanje tehnike Abdominalno disanje se uvježbava na isti način kao i demonstracija. Roditelj kao voditelj radionice radi zajedno sa učesnicima.

Nakon aktivnosti: Jeste li osjetili razliku u odnosu na uobičajen način disanja? Jeste li imali teškoća prilikom uvježbavanja?

Komentar: Da bismo usvojili pravilno disanje, i koristili ga kao tehniku opuštanja, potrebno je da tehniku uvježbavamo svakodnevno 2 puta po 4 minute. Kada se vježbanjem postigne tempo od 8 udaha i izdaha u minuti, u kratkom vremenu se postiže efekat opuštanja. Najbolje bi bilo da se i druge radionice počnu abdominalnim disanjem, radi uvježbavanja.

RUKE

Tok aktivnosti: Sada radimo vježbu koju smo nazvali RUKE. Udahnite duboko, stavite dlanove jedan nasuprotni drugog tako da se ne dodiruju. Zatvorenih očiju, dlanove pomjerajte u krug kao da držite nevidljivu kuglu između dlanova. Udišite i izdišite koristeći se maloprije naučenom tehnikom abdominalnog disanja! Oni koji su se uspjeli opustiti osjetiće kako se ruke odbijaju jedna od druge, kao da je između njih stvarno kugla. Uživajte u kugli, igrajte se s njom, i ne zaboravite: duboko udahnite i izdahnite!

Nakon aktivnosti: Kako ste se osjećali? Jeste li imali neke misli koje želite podijeliti sa nama? Sada smo naučili tehniku opuštanja. To je jedan od načina koji nam pomaže da se smirimo kada smo u stresnoj situaciji. Da li ovu tehniku možemo uvijek koristiti? Kada ne možemo? Diskusiju voditi ka zaključku da postoje problemi koji zahtijevaju drugačiji, aktivniji angažman (recimo rješavanje problema). Šta ste tada uradili? Sada ćemo naučiti jednu tehniku koja će nam pomoći da drugačije sagledamo problem.



3. RADIONICE

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KREATIVNA VIZUELIZACIJA

Trajanje: 20'

Pustiti muziku

Uputa: Pitati učesnike da pronađu problem koji se može dogoditi ili se događa u školi, npr. strah od odgovaranja na času. Voditi diskusiju u smjeru prepoznavanja negativnih očekivanja kao što su Ja neću uspjeti odgovarati ili Ja se uvijek ukočim kad odgovaram. Objasniti da negativne misli djeluju kao kočnice uspješnoj realizaciji planova tako što nam negativne misli rađaju negative emocije i često odustajemo od aktivnosti i prije nego što ih probamo.

Tok aktivnosti:

Roditelj kaže: Zamislite da ste na času i da vas je nastavnik prozvao da odgovorate. Prisjetite se da je to situacija koja vas plavi. Osjetite kako vam srce lupa i kako su vam noge teške. Uduhnite duboko, na nos i umiritre disanje. Zatim zamislite kako ste shvatili da znate odgovor na pitanje i kako nastavniku odgovorate. Početni strah nestaje. Osjećate zadovoljstvo što se znali odgovor i tako lijepo ga ispričali. Dihajte duboko i mirno na nos. Nastavnik je zadovoljan odgovorom i odlučuje se na još jedno pitanje. Vi znate i to pitanje. Odgovorate. Ovaj put vas je nastavnik pohvalio. Osoba koja sjedi do vas potapšala vas je po ramenu i rekla: Bravo! Osoba iz prve klupe vam je zaplijeskala u znak podrške. Osjećate sreću i zadovoljstvo. Imate energije da nastavite dalje da učite.

Nakon aktivnosti: Kako ste se osjećali tokom vježbe? Je li vam bilo teško da zamislite? Šta vam se posebno svidjelo? Da li vjerujete da ova vrsta zamisljanja ima utjecaja na naše ponašanje? Na koji način?

Komentar: Završiti radionicu zaključkom o važnosti pozitivnog razmišljanja i pozitivnog očekivanja ishoda određene situacije. Pozitivna očekivanja nas motivišu da se suočimo sa situacijama i problemima na aktivan način, rješavajući ih.

TEMA RADIONICE:	
Suočavanje sa stresom usmjereni na emocije i probleme	
Uzrast	13-14
Trajanje radionice	50'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Razumijeti na koje načine se suočavamo sa stresom. Svijest o adekvatnom suočavanju sa stresom.
Potreban materijal	Dvije priče za čitanje

UVODNA: AKTIVNOST OCJENE

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Roditelj: Sada ću vas zamoliti da se prisjetite neke situacije u školi kada ste dobili nisku ocjenu. Svi imamo po najmanje jednu ovaku situaciju u svom iskustvu iz našeg školovanja, zar ne? Kako ste se tada osjećali? Da li ste nešto uradili nakon toga? Šta? Da li vam je to pomoglo da se osjećate bolje? Kakav je bio rezultat vašeg ponašanja? Roditelj poziva učesnike da podijele svoje iskustvo sa grupom, jedan po jedan. Tokom njihovog izlaganja roditelj bilježi njihove odgovore prema tome da li su učenici bili usmjereni na emocije ili problem pri suočavanju sa tom stresnom situacijom.



Nakon aktivnosti: Roditelj: *Iz svih vaših izlaganja, možemo vidjeti da su načini suočavanja sa stresnim situacijama različiti i da mi odlučujemo kako ćemo se nositi sa uznemirujućim situacijama. Važno je da provjerimo da li je naš način suočavanja sa stresnom situacijom bio odgovarajući za tu situaciju koja nam se desila, i kako nam je pomogao? Nekada naše reakcije i ponašanje ne pomaže da riješimo ili prihvati stresnu situaciju. Kako bismo naučili i pomogli sebi u ovim situacijama, danas ćemo razgovarati na ovu temu. Nekada možemo uraditi određene korake kako bismo situaciju promjenili nabolje, a nekada je prihvatanje naših emocija najbolje rješenje.*

GLAVNA AKTIVNOST: PRIČE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj: *Sada ću vam pročitati dvije kratke priče. Pažljivo ih slušajte, a onda ćemo razgovarati.*

Prva priča

Nina ima 15 godina. Od svoje šeste godine trenira skijanje. Kao dijete, uvijek je voljela gledati skijaška takmičenja i pokazivala je veliko interesovanje za ovaj sport. Njeni roditelji su odlučili podržati je, pa su je tako odveli i na prvi trening. Ubrzo je Nina savladala skijaške vještine. Uz sugestije trenera, uskoro je počela trenirati za lokalna, a zatim i za regionalna takmičenja. Uz mnogo truda, napornih treninga, odricanja i ulaganja, Nina je počela bilježiti odlične skijaške uspjehe u takmičarskim kategorijama kojima je pripadala. Bila je jako sretna. Znala je koliko je truda uložila da bi imala priliku takmičiti se s najboljim sportistima u regiji i postići zavidne rezultate. Svi su bili ponosni na nju. Prije godinu dana, Nina je na treningu doživjela ozbiljan pad i ozlijedila nogu. Doktori i treneri predvidjeli su da će oporavak trajati godinu dana. U međuvremenu, Nina je počela kriviti sebe, roditelje, doktore i trenere za svoju situaciju. Htjela je samo da zaboravi na to što joj se desilo. Jako je patila jer ne može trenirati kao prije. Povukla se i nije željela viđati prijatelje ni sportske kolege. Često je bila ljuta i plakala zbog toga što joj se desilo.

Druga priča

Dino ima 16 godina. Uvijek je jako volio životinje. Njegovi roditelji odlučili su za osmi rođendan pokloniti mu psa. Dino je bio presretan. Psi su dao ime Boni. Ubrzo, Dino i Boni postali su nerazdvojni najbolji prijatelji. Dino se brinuo da Boni uvijek ima sve što mu je potrebno, da zajedno idu na izlete i u šetnju. Nekad bi ga vodio sa sobom dok je vozio bicikl, a Boni bi trčao za njim. Boni se jako bojao grmljavine i Dino bi mu dozvoljavao da se tada sakrije u njegov krevet. Boni je uvijek čekao Dina na vratima, kada bi Dino stigao iz škole. Znao je uzeti Dinine papuče u usta i nositi ih Dini da ih obuje. Nedavno se Boni razbolio. Veterinari su objasnili Dini da s ovom bolešću, Boni koji je već jako star, pati i da bi najbolje rješenje bilo da se Dino odluči dati ga na uspavljivanje. Misleći najbolje za Bonija, Dino je mnogo tužan, ipak odlučio uraditi ono što su veterinari savjetovali. Dino je nakon toga bio jako tužan, često je plakao i obilazio mjesta na kojima se igrao s Bonijem. Često je razgovarao s roditeljima i drugim vlasnicima pasa o tome koliko pati i koliko mu Boni nedostaje.

***Za roditelja nakon aktivnosti (ne čitati):** Ninina reakcija je uglavnom usmjerena na emocije prema drugim ljudima, ali to prvenstveno znači da se ona zadržava u tim emotivnim stanjima, živeći sa emocijom krivnje, ljutnje, mržnje. U ovakvim situacijama je neophodno raditi na promjeni emotivnog stanja, ali je potrebno raditi i na problemu koji se odnosi na njenu sportsku i društvenu aktivnost i planiranje budućnosti. Kod Dine je prvenstveno izražena emocija tuge s elementima rješevanja problema (traženja podrške, informacija, itd) i fokus je na prihvatanju svog emotivnog stanja, odnosno shvatanju da postojanje drugih emocija ne znači da nam je manje bitan sam gubitak. Spoznaja da nismo jedini koji prolaze kroz isto stanje može olakšati nošenje sa situacijom i emocijama.



3. RADIONICE

Nakon aktivnosti: Roditelj postavlja pitanja i usmjerava diskusiju: Šta mislite o ove dvije priče? S kavim problemima se suočavaju Nina i Dino, sličnosti i razlike? Kako se oni nose sa stresnim situacijama? Da li je Ninino/Dinino ponašanje odgovarajuće za ovu situaciju? Zašto? Šta biste vi uradili u ovim situacijama? Zašto?

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PODRŠKA

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Roditelj: Danas smo naučili da načini suočavanja sa stresom mogu biti različiti. Ono što uvijek možete uraditi za sebe ili za osobu koja se nalazi u teškoj situaciji jeste tražiti ili pružiti podršku. Sada razmislite kako nekome možete biti podrška ili kakvu podršku vi trebate. Šta mislite o tome da li su drugi ljudi uvijek podrška jednu drugima u stresnim situacijama? Kada jesu, a kada nisu?

Sada svaka osoba ima svoj zadatak. Prva da osmisli riječi podrške koju bi treća osoba mogla dati Nini, ali koje bi dovele do Nininog boljeg prihvatanja situacije. Druga treba da osmisli riječi podrške Nini od treće osobe, ali koje mogu napraviti situaciju još gorom nego što jeste. Treća i četvrta osoba imaju isti zadatak, ali sa osvrtom na situaciju kod Dine. Nakon što svi prezentuju svoje nalaze, malo ćemo o njima raspravljati.

Nakon što grupe prezentuju svoje nalaze: *U čemu je razlika u riječima podrške koje olakšavaju prevazilaženje situacije i onih koje otežavaju situaciju? Da li se slažete sa svojim kolegicama /kolegama da su baš to te riječi koje doprinose ili odmažu situaciju? Zašto?* Na kraju aktivnosti zaključiti da riječi podrške koje olakšavaju stresne situacije uvijek sadrže riječi da smo tu za druge, da su njihove emocije razumljive, normalne. U slučaju gubitaka, ne treba umanjivati važnost gubitka riječima, ma proći će to, jer kod osobe može izazvati otpor.

TEMA RADIONICE:	
Identiteti	
Uzrast	13-14
Trajanje radionice	60'
Minimalan broj učesnika	5
Cilj radionice	Osvijestiti svoj identitet i identitete drugih. Osvijestiti da pripadamo u više različitih skupina u isto vrijeme. Osvijestiti da se pojedini identiteti mijenjaju, a neki ostaju isti duži vremenski period. Prevencija nasilja i diskriminacije baziranog na identitetima.
Potreban materijal	Papiri A4 formata, 3 hamer papira, bojice, makaze

UVODNA: AKTIVNOST PERA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Učesnicima dati prazan A4 papir i bojice (flomastere). Roditelj da zadatka da od papira i bojica naprave papirno pero koje predstavlja njih same. Pero može biti veliko, sitno, šareno, raznih oblika. Makazama treba izrezati pero u nacrtanom obliku. Na prednjoj strani pera treba minimalno deset puta napisati Ja sam..., te napisati šta god žele, a da se odnosi na njih. Na zadnjoj strani treba napisati deset puta Ja volim.... Na obje strane još treba napisati po jedan broj koji nije veći od 100.



Sada ćemo pustiti pera da lete. Svi mi zajedno ćemo činiti jednu pticu koja uz sva naša pera može letjeti. Svi ustanite i na moj znak počnite mahati svojim perima, kao da jedna ptica maše krilima i krećimo se po prostoriji. Nakon kratkog leta, ja ću naglas reći jednu karakteristiku, a svi oni koji su tu karakteristiku napisali na jednoj ili drugoj strani pera će nastaviti let, dok će ostali spustiti svoje pero na pod. Oni koji nastavljaju let, nastavljaju se kretati po sobi, dok ostali drže pero pritisnuto uz pod. Čim kažem novu karakteristiku, oni koji je nemaju padaju na pod, a oni koji imaju nastavljaju letjeti, ili se dižu sa poda i priključuju letu.

Prije svake promjene pera kratko lete sama prije pada na pod ili priključenja letu.

Roditelj će navesti više različitih karakteristika na osnovu kojih pera stvaraju pticu. Pera (učesnici) koji se ne identificiraju s tom karakteristikom polako padaju. Karakteristike mogu biti: djevojčice, dječaci, sportisti, učenici, simpatije, braća, sestre, predsjednici razreda, prijatelji, volonteri, muzičari, itd. Roditelj povremeno izgovori slučajni broj od 0 do 100, koji će uzrokovati pad većine pera na pod.

Nakon aktivnosti: Roditelj postavlja pitanja i vodi diskusiju: *Kako ste se osjećali tokom svog leta? Kakav je osjećaj biti dio neke grupe? Kako ste se osjećali kada niste pripadali grupi, odnosno, kada ste padali? Da li možete navesti neke od grupa kojima pripadate? Da li su neke grupe zatvorene? Kako se osjećamo kada ne možemo pripadati nekoj grupi, kad smo izuzeti iz njenih aktivnosti, a željeli bismo biti dio nje?*

Roditelj treba usmjerovati razgovor u smjeru prihvatanja razlika. Roditelj zaključuje da je posmatranje drugih kroz samo jedan aspekt identiteta (npr. pripadnost etničkoj grupi, spolna pripadnost i sl) uzrok diskriminacije i izbjivanja konflikta u školi, porodici, državi, itd.

GLAVNA AKTIVNOST: MARIONETE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj: *Sada će svaki učesnik dobiti svoj zadatak. Svi treba da nacrtate marionetu na hamer papiru. Marionetine ruke će biti povezane sa balonima koji su užadima povezani sa marionetinim rukama i nogama. Možete nacrtati koliko god želite balona i koliko god ih želite povezati sa rukama i nogama. Svi treba da razmislite o tome koje osobine/karakteristike mi danas nosimo i kojim grupama pripadamo. Sada će svako od nas dobiti različit zadatak. Prva osoba (ako ima više učesnika, dijelimo se u tri grupe) navest će karakteristike koje stičemo rođenjem, druga će navesti karakteristike koje stičemo svojim izborom, dok će treća navesti osobine koje stičemo pod utjecajem roditelja, nastavnika i vršnjaka. Navedene karakteristike treba da upišete u balone. Jedan balon za svaku karakteristiku.*

Sada svi prezentuju svoj rad.

Roditelj zaključuje da se identitet sastoji od više slojeva, odnosno karakteristika koje dobivamo rođenjem – spol, tjelesne karakteristike, rasa, nacija; dok su neke karakteristike formirane iz naših ličnih izbora tokom života – profesija, pripadnost sportskom/muzičkom klubu; ili pak kroz kontakt s drugim ljudima oko nas. Roditelj naglašava da se, bez obzira na broj i vrstu slojeva, identitet uvijek gradi u kontaktu s drugim ljudima. Takođe, ističe važnost svjesnosti o svim slojevima svog identiteta, i potrage za zajedničkim slojevima identiteta s drugima, jer oni omogućavaju komunikaciju i saradnju, a samim tim sprečavaju diskriminaciju i konflikte.



3. RADIONICE

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PERO I MARIONETA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: *Svako od nas u životu nekad je pero, a nekad marioneta. Šta mislite o ovoj izjavi? Šta mislite za šta su metafore pero i marioneta?* Diskusiju voditi ka tome da marioneta simbolizira akcije pod direktnim utjecajem drugih ljudi, dok pero simbolizira slobodu odlučivanja, izbor. Živeći pod impresijom slobodnog izbora često donosimo odluke i ponašamo se u skladu sa uputama drugih. Nekada te upute vode ka tome da druge prihvativimo i provodimo zajedničke aktivnosti, a nekada vode ka izolaciji pojedinaca, njihovoj diskriminaciji i izloženosti nasilju. *Zamolio bih vas sada da se podijelite u dvije grupe.*

Zadatak prve grupe je da identificira i napiše izjave koje čuju od drugih (roditelja, nastavnika, odraslih, prijatelja, medija) kojima se pojedine grupe stavlju u nepovoljan položaj; kojima se opisuju na način koji opravdava diskriminaciju i nasilje. Zadatak druge grupe je da identificira i napiše poruke koje šaljemo sami sebi (dok pričamo sami sa sobom).

Postaviti sljedeća pitanja radi opuštanja situacije:

Priča li neko od vas sam sa sobom? Ko priča sam sa sobom?

Dati vrijeme učesnicima da kažu šta misle o zadatim pitanjima. Naglasiti da je unutrašnji govor način na koji planiramo stvari, da na taj način mislimo, bilo u slikama ili riječima, te da je to sasvim normalno i uobičajeno. *Najviše vremena provodimo sami sa sobom te je očekivano da najčešće sami sa sobom pričamo.* Naglasiti da se ne misli na pričanje naglas. Obje grupe pišu poruke koje dobivamo, a koje druge ljudi stavljuju u manje povoljan položaj, s tim da jedna grupa piše poruke koje dobivamo od drugih, a druga grupa poruke koje sami sebi ponavljamo. Ima li pitanja? Ako ima pitanja, odgovorite na njih. Važno je da razumiju da poruke druge oslikavaju u svjetlu koje nije pozitivno u njihovom poimanju i poimanju njihove kulture.

Nakon što ispišete poruke, pored svake dopišite kako one utječu na vaše ponašanje prema dotičnoj grupi ili pojedincima iz te grupe!

Kada grupe završe svaka grupe prezentuje napisano.

Nakon aktivnosti: Kakve su sličnosti ili razlike između poruka ove dvije grupe? Zbog čega je tako? Kakvu posljedicu u društvu ove poruke imaju i po nas, ali i po one na koje se poruke odnose? Da li ste vi u situaciji da se neko prema vama ponaša kao što ste napisali? Opišite situaciju! Kako bi se vi osjećali da se drugi prema vama ponašaju u skladu sa onim što je napisano? Diskusiju voditi ka zaključku da poruke od drugih integriramo u svoje iskustvo i zbog nemogućnosti da razdvojimo naše misli od misli drugih, osjećanja i misli koje imamo smatramo svojima što olakšava proces opravdavanja diskriminacije i nasilja prema drugima. Da bi se borili protiv diskriminacije i nasilja moramo krenuti od nas samih, a onda tu borbu prenijeti i na druge.



TEMA RADIONICE:

Kontrola tjeskobe

Uzrast	13-14
Trajanje radionice	55'
Minimalan broj učesnika	2
Cilj radionice	Naučiti prepoznavati tjeskobu i usvojiti vještine nošenja sa tjeskobom/strepnjom.
Potreban materijal	Radni listovi Misaona zamka i Misli pozitivno, olovke

UVODNA AKTIVNOST: ŠTA JE TO TJESKOBA?

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: U uvodnoj aktivnosti roditelj kao voditelj radionice želi izazvati blagu tjeskobu kod učesnika. Aktivnost počinje tako što roditelj zamoli učesnike da sjednu i kaže: Danas ćemo raditi jednu zaista posebnu vježbu. Vježba će od vas zahtjevati da se ponašate na izuzetan način, na koji se do sada niste ponašali. Molim vas da se udobno smjestite i zatvorite oči. Roditelj zatim napravi pauzu od 30 sekundi i potom kaže: Možete otvoriti oči, vježba je završena.

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali kad ste čuli ove neobične zahtjeve? Da li ste osjetili strah? Uzbudjenje? Da li ima situacija kada se osjećate slično?*

Komentar: Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, tjeskobno, napeto ili pod stresom. Za to često postoji razlog, naprimjer kada te čeka važan kontrolni, kada radiš nešto novo ili teško ili moraš da kažeš neku neugodnu vijest. Tada osjećamo tjeskobu. Kad su ljudi tjeskobni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu. To se naziva *BORI SE ILI BJEŽI* reakcija. Tvoje se tijelo priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši. Glavni znakovi su: lupanje srca, vrtoglavica, osjećaj vrućine, leptirići u stomaku, znojni dlanovi... Nekada su ovi osjećaji jaki, često su prisutni ili ti se čini da dugo traju. U takvim ti situacijama može koristiti da naučiš kako možeš prevladati svoju tjeskobu.

Brza metoda samopomoći:

Roditelj zamoli učesnike da urade vježbu uz njegove upute: Polako i duboko udahni, zadrži dah pet sekundi, a potom vrlo sporo izdahni. Dok izdišeš, reci sam sebi opusti se. Ponavljanje ovoga postupka nekoliko puta pomoći će ti da povratiš kontrolu nad svojim tijelom i osjetiš se smirenijim.

Komentar: Kontrolirano disanje je brza metoda kojom si možeš pomoći. Trebaš obratiti pažnju na svoje disanje, a to će ti pomoći da se opustiš. Ovu metodu možeš koristiti bilo gdje, a ljudi oko tebe često neće ni opaziti što radiš.

GLAVNA AKTIVNOST: MISAONA ZAMKA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj podijeli učesnicima radni list *Misaona zamka I dio*, pročita zamišljenu situaciju svima i zamoli da zaokruže onaj odgovor za koji vjeruju da je ispravan u takvoj situaciji. Roditelj zatim pita ima li neobičnih odgovora i da li im se svi odgovori čine mogući.



3. RADIONICE

Misaona zamka I dio

Zamisli da si na kraju polugodišta, u vrijeme kada se zaključuju ocjene, na hodniku sreća/la nastavnicu. Zastaneš, nasmiješ se i pozdraviš, ali ona namrštena samo prođe pored tebe. Šta bi pomislio/la u takvoj situaciji?

1. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopšti.
2. Nastavnica misli nešto loše o meni.
3. Ona se mršti zbog mene. Ustvari, ona se uvijek baš na mene mršti.
4. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.

Uputa za roditelja: Objasniti učesnicima da ponekad pravimo greške u mišljenju koje se nazivaju misaonim zamkama. Takvih grešaka ima mnogo, a danas ćemo razgovarati o četiri najčešće greške. To su:

- napuhavanje i u toj misaonoj zamci pridajemo situaciji veliku negativnu važnost,
- pozitivno se ne računa, kada ne uzimamo u obzir druge pozitivne stvari koje se dogode i umanjujemo njihovu vrijednost,
- predviđanje da će se dogoditi nešto loše iako u stvari ne možemo znati budućnost i
- čitanje misli kada smo uvjereni da znamo šta neko drugi misli iako je i to nemoguće.

Roditelj učesnicima daje radni list Misaona zamka II dio i zamoli da povežu crticom određenu misaonu zamku sa datom izjavom.

Nakon aktivnosti: Kako vam se svidjela ova vježba? Da li ste primjetili da ponekad grijesite u razmišljanju? Da li neko ponekad pomisli da ga niko u razredu ne voli ili da uopće ne izgleda lijepo? To su misli koje utječu na naše emocije čineći nas tjeskobnim. Ove negativne misli i tjeskoba će utjecati i na naše ponašanje. Šta mislite kako? Ako mislim da me niko ne voli u razredu, kako bih se mogao ponašati? Prestat ću se družiti ili bih mogao biti agresivan prema drugima. Da li ste u ovim izjavama primjetili još neke greške? Npr. ima li generalizacije? To je greška kada na osnovu jedne informacije donosimo generalne zaključke o toj pojavi.

Komentari: Način na koji mislimo utječe na to kako se osjećamo i ponašamo.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MISLI POZITIVNO

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Roditelj podijeli kartice sa jednom ili dvije negativne izjave sa uputom da te negativne izjave pretvore u pozitivne. Roditelj da jedan primjer sa radnog lista.

Roditelj pomaže u formulaciji pozitivnih izjava. Roditelj može koristiti primjere štampane na radnom listu Misli pozitivno.

Nakon aktivnosti: Učesnici prezentuju svoje primjere negativnih i pozitivnih izjava. *Ima li razlike kad mislimo negativno i pozitivno? U čemu je razlika? Kako negativne misli mogu utjecati na nas? Koje posljedice možemo imati zbog toga? Možemo li napraviti grešku ukoliko mislimo previše pozitivno? Ima li neko primjer? Da li ste u pravu ako kažete da je neko sasvim savršen?*

Uputa za roditelja: Učesnicima objasniti da i sasvim pozitivne i sasvim negativne misli mogu značiti grešku u mišljenju. Kod formulacije pozitivnih misli treba težiti realnom predstavljanju osobina i situacija. Pozitivne misli također ne treba kreirati tako da diskriminiraju druge ili neke njihove osobine.

Komentar: Razgovarali smo o tome kako negativne misaone zamke utječu na naše raspoloženje. Kada imamo negativne misli raste nam zabrinutost i tjeskoba. Jedan od načina na koji smanjujemo tjeskobu je da mislimo pozitivno. Na kraju, roditelj zamoli učesnike da ponove tri načina smanjenja tjeskobe: disanje, pažnja da ne upadnemo u negativne misaone zamke i pozitivno razmišljanje.



RADNI LIST: MISAONA ZAMKA

Misaona zamka I dio

Zamisli da si na kraju polugodišta, u vrijeme kada se zaključuju ocjene, na hodniku srećno se susrećeš, nasmiješ se i pozdraviš, ali ona namrštena samo prođe pored tebe. Šta bi pomislio/la u takvoj situaciji?

1. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopći.
2. Nastavnica misli nešto loše o meni.
3. Ona se mršti zbog mene. U stvari, ona se uvijek baš na mene mršti.
4. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.

Misaona zamka II dio

1. Nastavnica misli nešto loše o meni.	Činjenica, opis situacije onako kako se dogodila (5)
2. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopći.	Napuhavanje – male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to zaista jesu (4)
3. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.	Pozitivno se ne računa – ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost (3)
4. Ona se mršti zbog mene. U stvari, ona se uvijek baš na mene mršti.	Čitanje misli – u ovoj misaonoj zamci vjerujemo da možemo znati šta drugi misle (1)
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.	Predviđanje da će se nešto loše dogoditi (2)

RADNI LIST: MISLI POZITIVNO

1. Svi će se smijati ako vide moje nove naočale.	2. Izgledam glupo sa ovim aparatićem za zube.
3. Drugarica organizuje zabavu, ali ne želim ići, jer nisam zabavna osoba.	4. Baš bih volio pozvati prijatelje na kolače, ali svi misle da sam gubitnik.
5. Znam odgovor na ovo pitanje ali neću se javiti, jer će svi misliti da sam štreber	6. Učio/la sam ali mi se sve pomiješalo. Dobit ću jedan iz kontrolnog!

Primjeri pozitivnih misli

1. Zadovoljan/na sam kako izgledam sa ovim naočalama!
2. Ja sam osoba koja brine o svojim zubima. Mislim da je to cool!
3. Ja ću se potruditi da zabavim svoje prijatelje! Mislim da mogu provesti zabavno veče!
4. Pozvat ću prijatelje na kolače i dobro ćemo se zabaviti!
5. Neke osobe će misliti da sam štreber, a neki da sam cool! Ne mogu svima ugoditi! Ja ću odgovoriti što znam!
6. Učio/la sam i uradit ću kontrolni najbolje što znam!



4. KORISNI KREATIVNO-EDUKATIVNI I ZABAVNI SADRŽAJI NA INTERNETU

Iskoristi prednosti interneta, posjeti:

1. Igre za karantin – preko 100 inspirativnih ideja, Izvor Danas.rs:
https://www.danas.rs/zivot/igre-za-karantin-preko-100-inspirativnih-ideja/?fbclid=IwAR18Jv388IdD1UtTWnFp4vOMKPMBjoytEDAEDtKAOutLSrceX_yG8wSoCF0
2. 8 igara koje možete igrati s djecom u stanu, a za koje je potreno samo vaše vrijeme i dobra volja, Izvor: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba:
<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/ostanidoma-8-igara-koje-mozete-igrati-s-djecom-u-stanu-a-za-koje-je-potrebno-samo-vase-vrijeme-i-dobra-volja/?fbclid=IwAR3WKFcz4GYbJAgBOKoEtr4k-7goAkzXInGtwSbIJCcveNTaZEVQgiralwM>
3. 60 muzeja koje možete obići preko interneta, izvor Buka:
https://www.6yka.com/novosti/60-muzeja-koje-mozete-obici-preko-interneta?fbclid=IwAR16a92m5fdwWC5L7W8jCMP7aknKTI_3a0I29jQAHhsdPagMNzHW3Z-lq2M
4. PLAVI TELEFON - Savjetodavna linija za djecu. Cilj uspostavljanja ovakve vrste linije jeste pružanje savjeta i podrške deci u teškim i kriznim situacijama, a posebno u slučajevima nasilja i eksploracije. Budući da je linija prepoznata od strane djece u širem kontekstu, linija je otvorena za sve probleme djece za koje im je potrebna podrška i savjeti.
Link: https://www.facebook.com/pg/PlaviTelefonBanjaluka/about/?ref=page_internal
5. Kratke vježbe mindfulnessa za djecu za prepoznavanje i kontrolu neugodnih osjećaja i ponašanja; Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjećaja-i-ponasanja/>
6. Instagram, Priče za najmlađe: uzpricujelakse
7. Zapratite FB stranicu: Udruženje za sistemsku praksu i terapiju – USPIT, za korisne savjete, preporuke i resurse.
8. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba - 55 ideja za obiteljske aktivnosti koje povezuju i grade psihološku otpornost: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-55-ideja-za-obiteljske-aktivnosti-koje-povezuju-i-grade-psiholosku-otpornost/>



Izvori:

1. Alijansa za zaštitu djece tokom humanitarnih akcija, Vodič: Zaštita djece tokom koronavirus pandemije, verzija 1, mart 2020. <https://alliancecpa.org/en/COVID19>
2. Uspostavljanje kutaka za djecu; Priručnik za rad s djecom u kriznim situacijama; Lejla Kafedžić, Larisa Kasumović Kafedžić, Belma Žiga, izdavač World Vision Bosna i Hercegovina, Sarajevo, juli, 2015.: <https://www.wvi.org/bosnia-and-herzegovina/publication/uspostavljanje-kutaka-za-djecu-priru%C4%8Dnik-za-rad-s-djecom-u>
3. Razvoj životnih vještina kod djece i mladih uzrasta od 12 do 18 godina; priručnik za lidera radionica. Izdanje 2019, World Vision.
4. SKYE klubovi, priručnik za lidera, World Vision BiH, feb 2015
5. Aktivno građanstvo, IMPACT+ priručnik. World Vision BiH, izdanje 2019.
6. Cuevas-Parra, P. and Stephano, M. (2020) Dječiji glas u vremenu COVID-19 pandemije: Nastavak dječjeg aktivizma, World Vision International, april 2020, istraživanje dostupno na: <https://www.wvi.org/publications/report/child-participation/childrens-voices-times-covid-19-continued-child-activism>
7. Zanemarivanje djece kao oblik nasilja nad djecom znanje, stavovi i ponašanja u BiH, World Vision u BiH, oktobar 2018



Priučnik je razvijen pod okriljem globalne WVI kampanje "Potreban je cijeli svijet da zaustavimo nasilje nad djećom" i "Vrijedni pažnje" kampanje u BiH koja ima za cilj zaustavljanje svih oblika nasilja, s posebnim fokusom na zanemarivanje.



#VrijedniPažnje



It takes a world
to end violence against children

World Vision 