

ПРИЧА О ОСЕЋАЊИМА



Радна свеска „Прича о осећањима“ део је пројекта „Кажи како се осећаш: развијање емоционалних вештина код деце у 2018. години“ који реализује Институт за јавно здравље Војводине уз подршку Градске управе за здравство Града Новог Сада. Наменејена је ученицима нижих разреда основних школа, њиховим родитељима и просветним радницима.

Припремио Центар за промоцију здравља, Институт за јавно здравље Војводине

Аутори:

Драгица Јовишевић, психолог
Виолета Поповић, спец.струк. мед. сестра

Супервизори:

Доц. др Јелица Петровић, развојни психолог
Доц. др Оља Нићифоровић Шурковић, специјалиста социјалне медицине

Гrafичко обликовање & илустрације:

Тотал Идеа, Нови Сад

Штампа:

Футура, Петроварадин

ПРИЧА О ОСЕЋАЊИМА

Драга децо,

Пред вама је радни лист који прати девојчицу и дечака, ми смо их назвали Ана и Филип, а они се неће љутити ако им дате нека друга имена. Они ће нам помоћи да испричамо причу о осећањима.

За која сте осећања чули? Срећа, радост, љубав, понос, то баш волимо да осећамо! Али ту су и она мање пријатна: љутња, страх, стид, па морамо и њих да споменемо!

Бојите, дописујте, цртајте, мозгајте, учите о осећањима, а пре свега се забавите!

Пријатно дружење и учење жели вам,
Центар за промоцију здравља
Институт за јавно здравље Војводине

Зовем се _____,

имам _____ година,

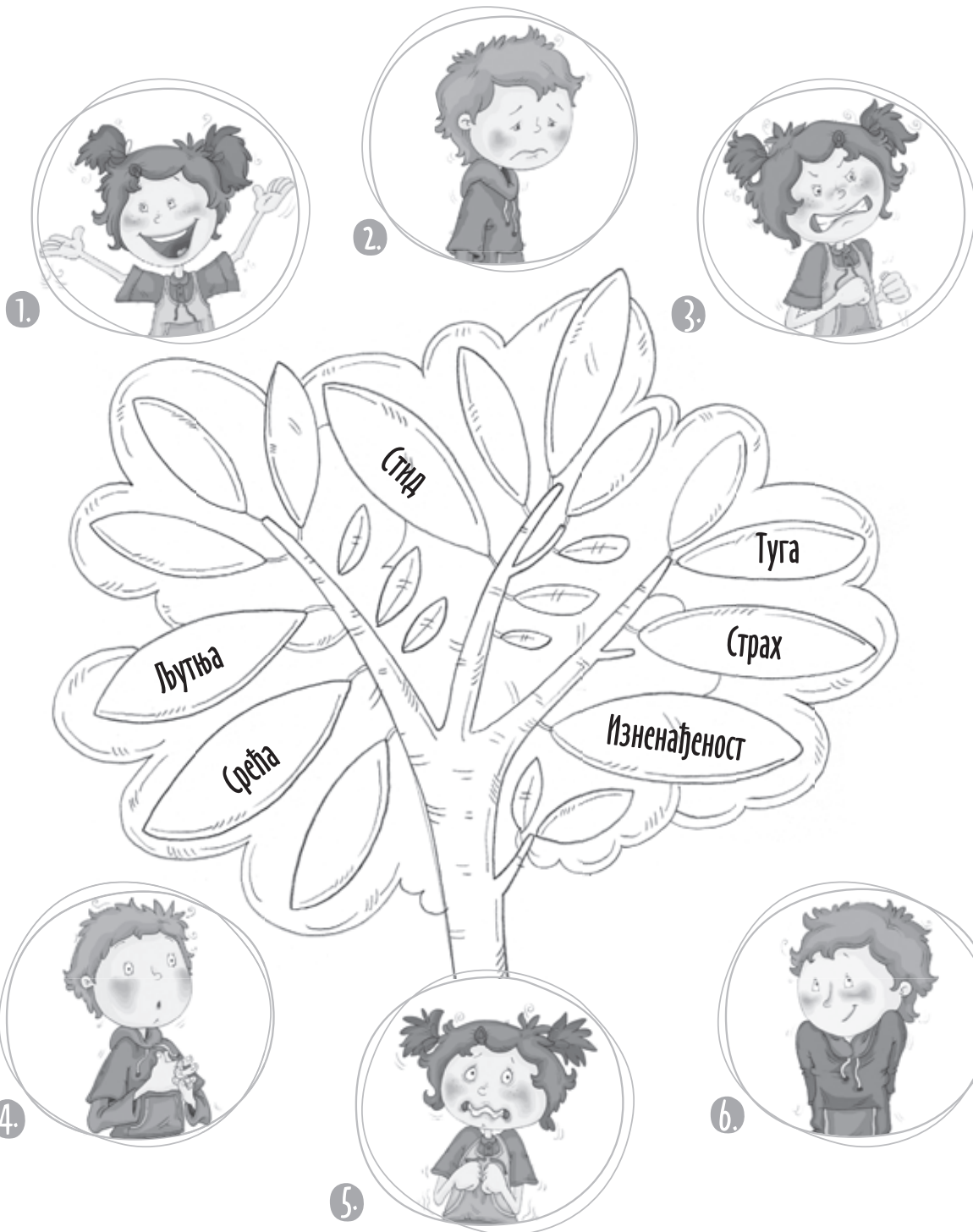
а највише се радујем када _____

Решења
2. страна: 1. срећа, 2. туга, 3. љутња, 4. изненађење, 5. страх, 6. стид
5. страна: Филип је баш желео да добије бицикл и он је радостан, док је Ана разочарана јер је прошле године добила бицикл за рођендан, а баш је желела да добије ровере. Ана није хтела да покаже уљак да се разочарала да га не би побредила, па је о томе разговарала са мамом која ју је утешила.
7. страна: осећања
10. страна: Емпатија је када ходашмо у туђим ципелама

ШТА ОСЕЋАЈУ АНА И ФИЛИП?

Повежи линијом реч на дрвету са осећањем које Ана или Филип осећају.

Погледај решења на 1. страници.



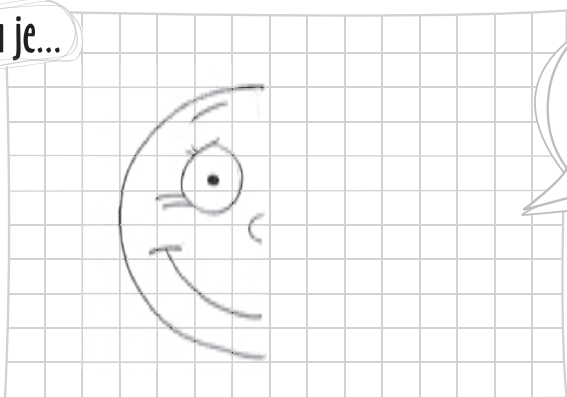
ДА ЛИ СЕ ЕМОЦИЈЕ МОГУ „ПРОЧИТАТИ“ НА ЛИЦУ?

Да ли желиш да постанеш детектив за емоције, па да научиш да прочиташ емоције на лицима твојих другара?

Погледај „смајлије“ и доцртај другу половину лица, а затим се сети речи и реченица које кажемо када се осећамо као смајли на цртежима.

Одговори на постављена питања.

Смајли је...

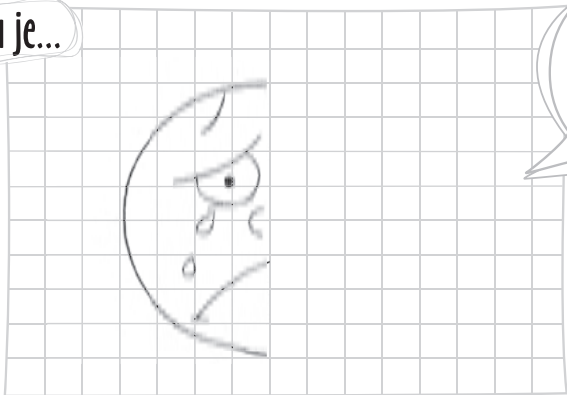


Шта кажемо када смо срећни?

Шта те усрећује?

Обоји смајлија веселим бојама.
Које боје су за тебе веселе?

Смајли је...

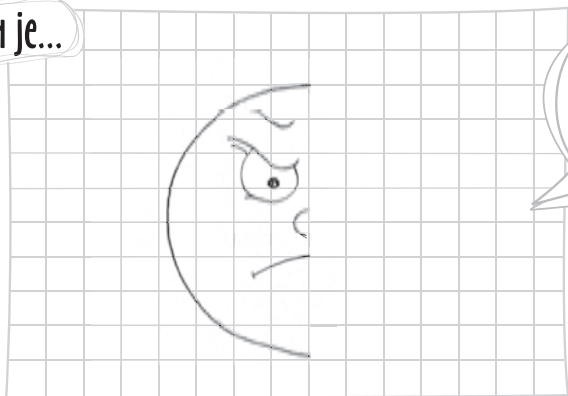


Шта кажемо када смо тужни?

Шта те растужује?

Које је боје туга?

Смајли је...

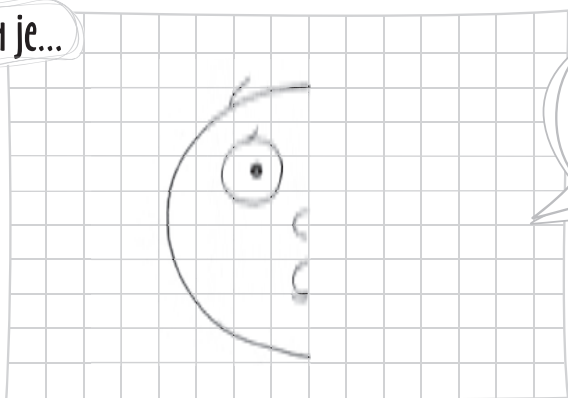


Шта кажемо када
смо љути?

Која боја тебе
подсећа на љутњу?

Шта те је наљутило последњи пут?

Смајли је...

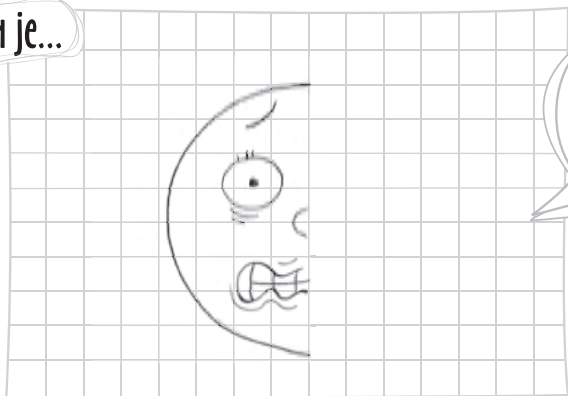


Шта кажемо када
смо изненађени?

Нацртај још неки детаљ.
На пример, поклон који би
те највише изненадио.

Како волиш да изненадиш своје родитеље?

Смајли је...



Шта кажемо када
смо уплашени?

Нацртај чега се бојиш.

Када си ти уплашен?



Ана и Филип добијају исти поклон од ујака - дивне бицикле. Међутим, они се не осећају на исти начин. Можеш ли да препознаш како се осећа Ана, а како Филип? Одговори на питања и обоји Ану и Филипа.



Филип је _____ Ана је _____

Шта мислиш зашто се они осећају различито у истој ситуацији?

На основу слике испричај причу.

У решењима на 1. страни погледај нашу верзију приче.

СРЕЋНА СТРАНА

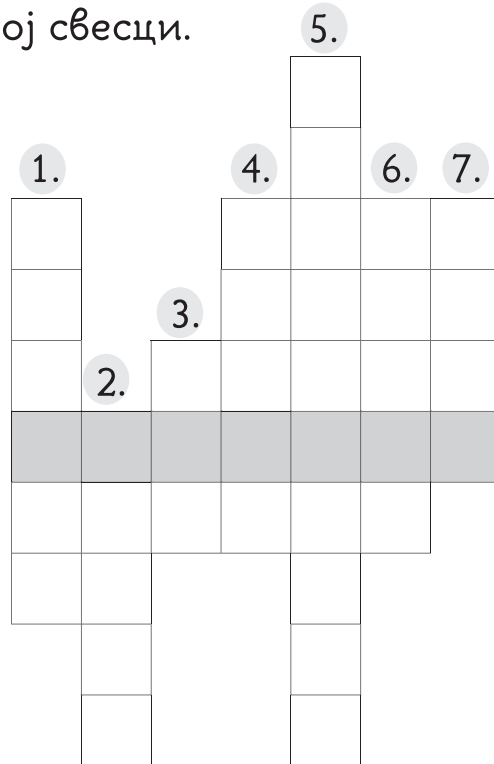
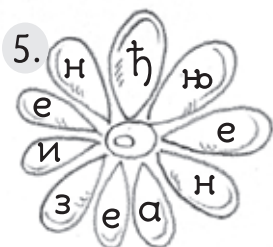
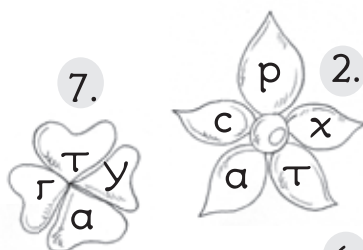
Ана и Филип су срећни када се играју са другарима у парку.
Обоји цртеж веселим бојама.



Када си ти срећан или срећна? Које активности те усрећују? Направи свој срећан списак, може да ти послужи као подсетник шта можеш да урадиш уколико си нерасположен/-а. На пример: омиљен хоби, дружење са ..., игра са

Срећни списак

Одгонетни које речи се крију у сваком цвету, а затим те речи пренеси у укрштеницу. Засенчена поља даће реч која се често помиње у овој радној свесци. Погледај решење на 1. страни.



ПОНЕКАД СМО И ТУЖНИ...

Обоји цртеж.



Када су тужни,
Ана и Филип разговарају са
мамом, татом, ујаком, тетком,
другом, другарицом, учитељицом...

Важно је поделити своју тугу са неким. Са ким би ти
могао/могла да разговараш када се осећаш тужно?
Моја особа од поверења је _____

БИО ЈЕДНОМ ЈЕДАН СТРАХ

Обоји цртеж.



Ана и Филип су причали страшне приче па им се учинило од сенке на зиду да је чудовиште. Нису могли да заспу од страха. Онда су одлучили да замишљају њихово срећно место, па су престали да се боје.

Замисли и ти једно твоје омиљено место где се осећаш лепо, сигурно, радосно. Не заборави да отпутујеш маштом до њега кад се бојиш.

На посебном папиру нацртај своје

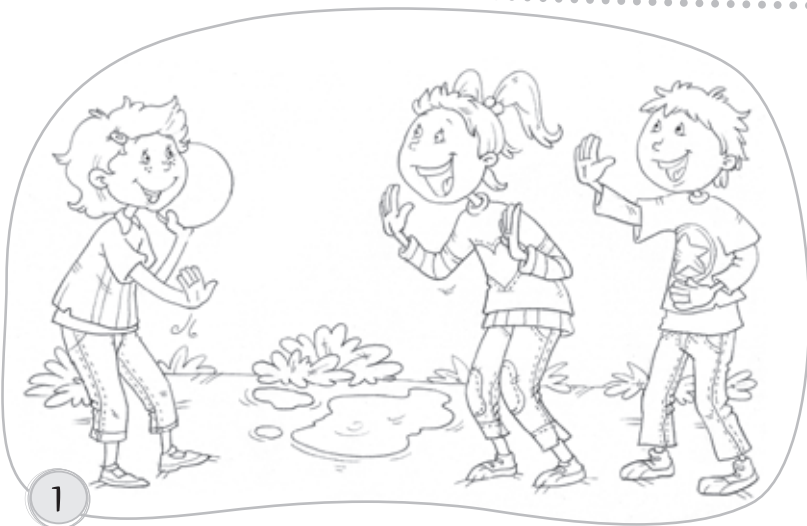
Срећно место

ЋИРИБУ ЋИРИБА, ДА ЛИ СТЕ РЕКЛИ ЕМПАТИЈА?

Да ли сте знали да смо ми људи помало и чаробњаци?! Можемо да разумемо и осећамо оно што други осећају. Та наша способност се зове ЕМПАТИЈА. Захваљујући тој магији ми можемо да будемо добри другари и помажемо другима у невољи.

Хајдемо заједно да постанемо мали/велики чаробњаци и да што боље прокљувимо шта осећа Јелена којој се десио баш непријатан догађај!

Проучи стрип и размисли о питањима.



Шта мислиш, шта су урадила остала деца?

Како се осећа Јелена док јој се деца смеју?

Да си ти у тој ситуацији, шта би желео да други ураде?

Како да се понашају према теби? Шта да ти кажу?

Како би могли да помогнемо Јелени да се боље осећа?

Емпатија је наша способност да разумемо и осетимо оно што други осећају. Она нам помаже да будемо брижни према другима.

ШПИЈУНСКО – ДЕТЕКТИВСКО ОКО

Позивамо те да за тренутак постанеш детектив. У сваком од понуђених квадрата треба да се нађу свих 30 слова азбуке, а твој задатак је да нађеш оно једно слово које недостаје. Упиши га на линију испод квадрата која је означена одређеним бројем. Када пронађеш сва недостајућа слова, пренеси слова на цртице које се налазе у дну странице поштујући број који се налази испод. Добићеш једну реченицу која описује емпатију (решење је на 1 страни).

О	М	Њ	П	А
Т	Ж	Љ	Н	З
Б	Х	Ч	Д	Г
Ц	Ш	Ф	Ђ	В
С	И	У	Л	Џ
Р	Ћ	Ј	К	?

1 ____

А	Д	Њ	П	О
Р	Ж	Н	Љ	Ш
Б	Г	Ч	Е	Х
В	З	Ф	Ђ	Ц
С	И	У	Л	Џ
Т	Ћ	Ј	К	?

2 ____

А	Н	С	Ј	Љ
Ћ	К	Е	Р	Ж
Њ	Ф	О	И	М
Б	Л	Џ	Ђ	З
У	Ц	Ш	Д	Ч
В	Х	Т	Г	?

3 ____

Б	Е	Н	Х	Ж
Ћ	В	Ч	Ф	Ц
С	У	Г	Љ	О
Ј	Р	М	Д	Л
Т	Ш	К	Џ	Ч
И	Њ	П	З	?

4 ____

А	М	Њ	П	Ч
К	Ж	Д	Љ	Ш
Б	Г	О	Е	Ј
С	З	Џ	Ђ	Ц
В	И	У	Л	Ф
Н	Ћ	Х	Р	?

5 ____

А	О	Њ	Љ	М
Р	Ж	Н	П	Ш
Ч	Г	Б	Е	Х
Ц	З	Ф	Ђ	В
К	Д	У	Л	Џ
Т	Ћ	Ј	С	?

6 ____

М	А	Њ	П	В
К	Х	Д	Љ	Ш
Н	Г	О	Е	З
С	Б	Џ	Ф	Ц
Ч	И	У	Л	Ђ
Т	Ћ	Ж	Р	?

7 ____

О	Њ	Е	Ц	Ђ
Б	Ћ	А	Т	Л
Ј	Г	С	Р	Х
И	У	Ч	П	Д
Љ	Н	Џ	Ф	Ш
В	З	Ж	М	?

8 ____

М	А	Њ	Љ	Ф
Т	Ж	Н	П	Ш
Б	Г	Ч	Е	Х
В	З	О	Ђ	Ц
С	И	У	Л	Џ
Р	Ћ	Ј	К	?

9 ____

А	Ћ	Њ	П	У
Р	Ж	Н	С	Љ
Б	Г	Ч	Е	Д
В	З	К	Ђ	Ц
Ш	И	О	Л	Џ
Т	М	Ј	Ф	?

10 ____

А	Њ	В	Н	Д
Љ	Р	К	Ш	С
И	Ч	У	Ц	Ј
Ф	Б	Х	Г	Џ
Л	Ћ	Е	М	П
Ђ	З	Т	Ж	?

11 ____

А	М	Њ	П	Џ
Р	Ж	Н	Љ	Ш
Б	Г	Ч	К	Х
В	З	Ф	Ђ	Ц
С	И	Д	Л	О
Т	Ћ	Ј	Е	?

12 ____

Р	Е	Ј	Ч	А
У	Б	И	Ц	Г
П	Џ	О	В	С
Н	Ћ	Њ	Т	Ж
Ш	Д	Х	З	Л
Љ	М	Ф	К	?

13 ____

А	Љ	Њ	Ћ	Ђ
Ш	Ј	Т	К	О
Ф	Д	Х	Г	Е
Џ	С	У	Р	П
З	Ч	Ж	Б	Л
И	Н	В	М	?

14 ____

Д	Н	Е	В	Р
Т	А	Џ	Ф	Љ
Ђ	У	Б	К	О
М	С	Ј	Г	Х
Ш	И	Ч	Ц	Њ
З	Ћ	П	Ж	?

15 ____

1 2 3 4 5 6 7 4 7 1 8 4 9 4 10 11 9 4 2 11 12 5 12 13 6 2 14 6 3 1 15 4 2 4

Љутња



Страх



Туга



Стид



Изненађеност



Гађење



Срећа



СР - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

087.5

ЈОВИШЕВИЋ, Драгица

Прича о осећањима / Драгица Јовишевић, Виолета Поповић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2018 (Петроварадин : Футура). - 12 стр. : илустр. ; 30 cm

Тираж 3.000.

ISBN 978-86-86185-56-3

1. Поповић, Виолета

COBISS.SR-ID 327138055