



ЛЕПА РЕЧ ГВОЗДЕНА ВРАТА ОТВАРА У 2025. ГОДИНИ



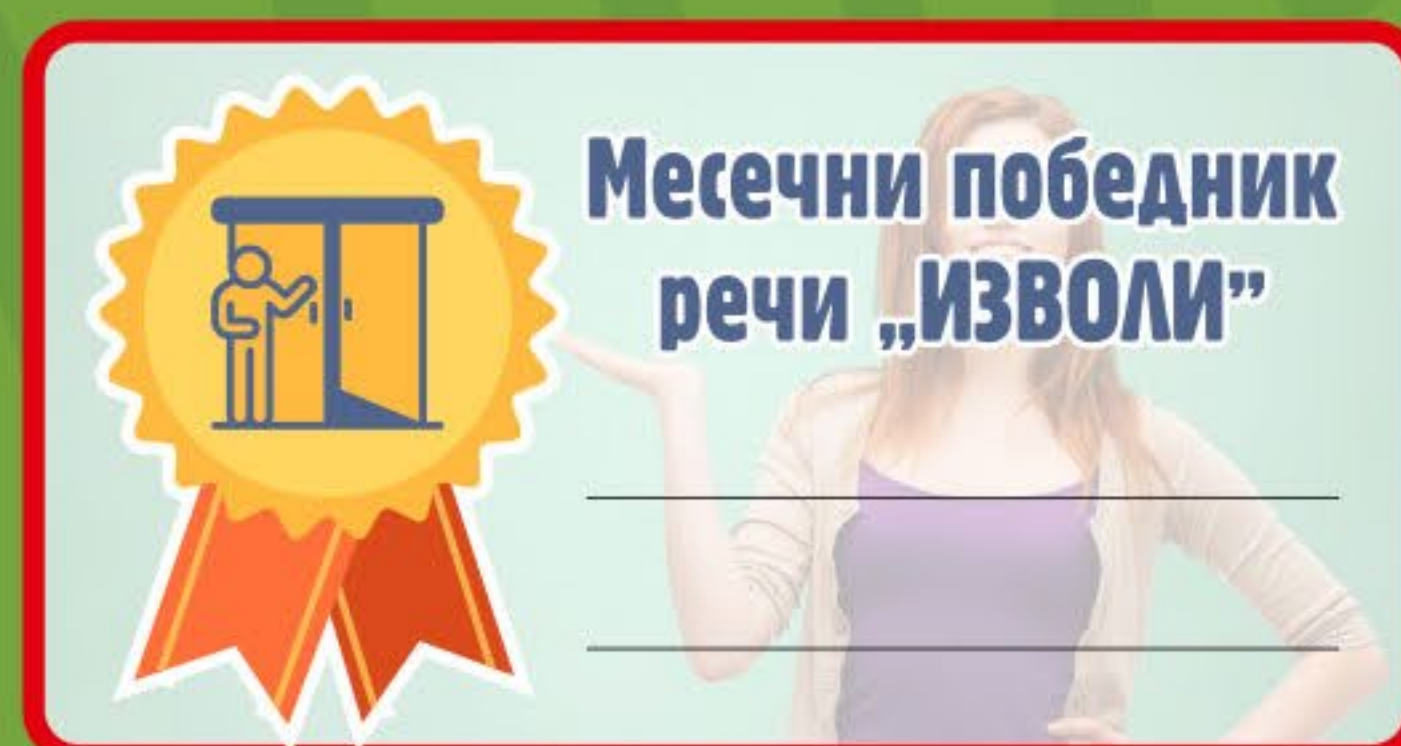
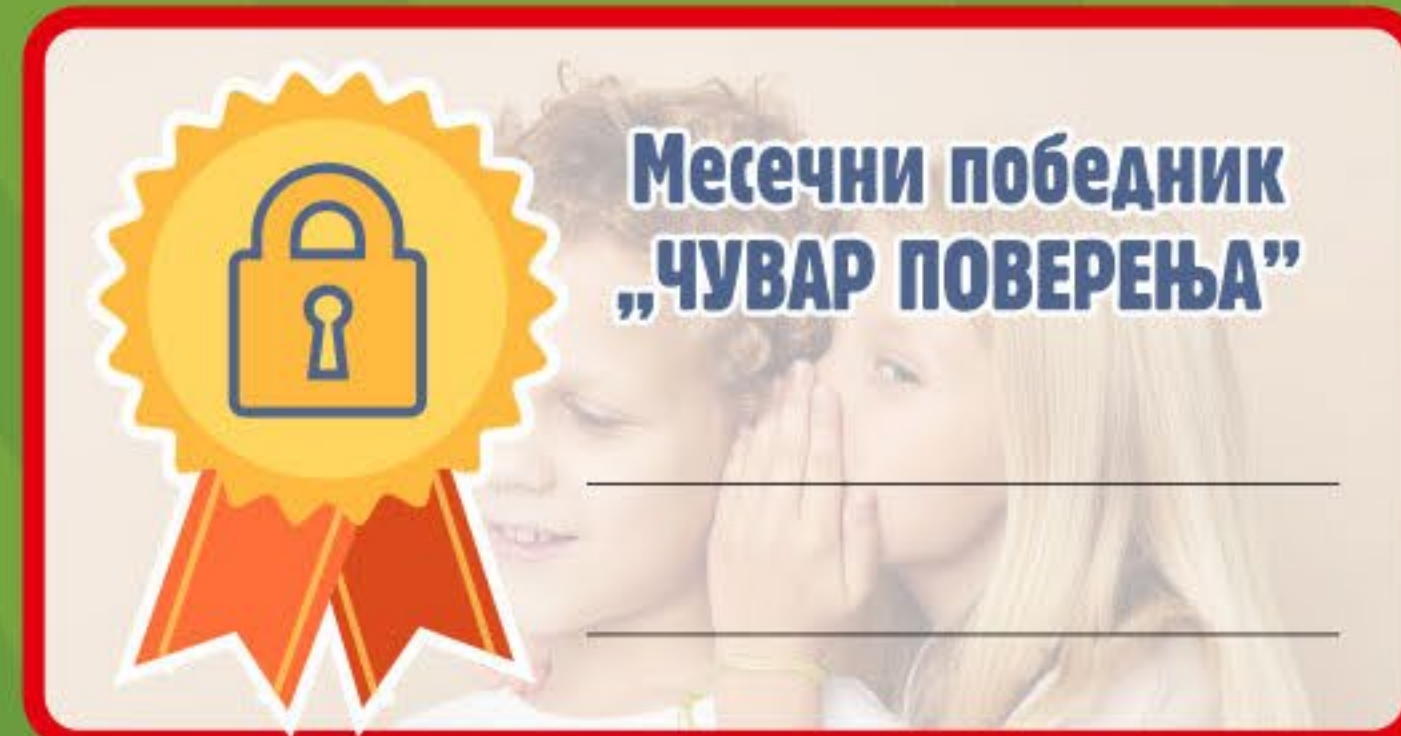
Изволи,
пробај свеже
воће!

Хвала ти.

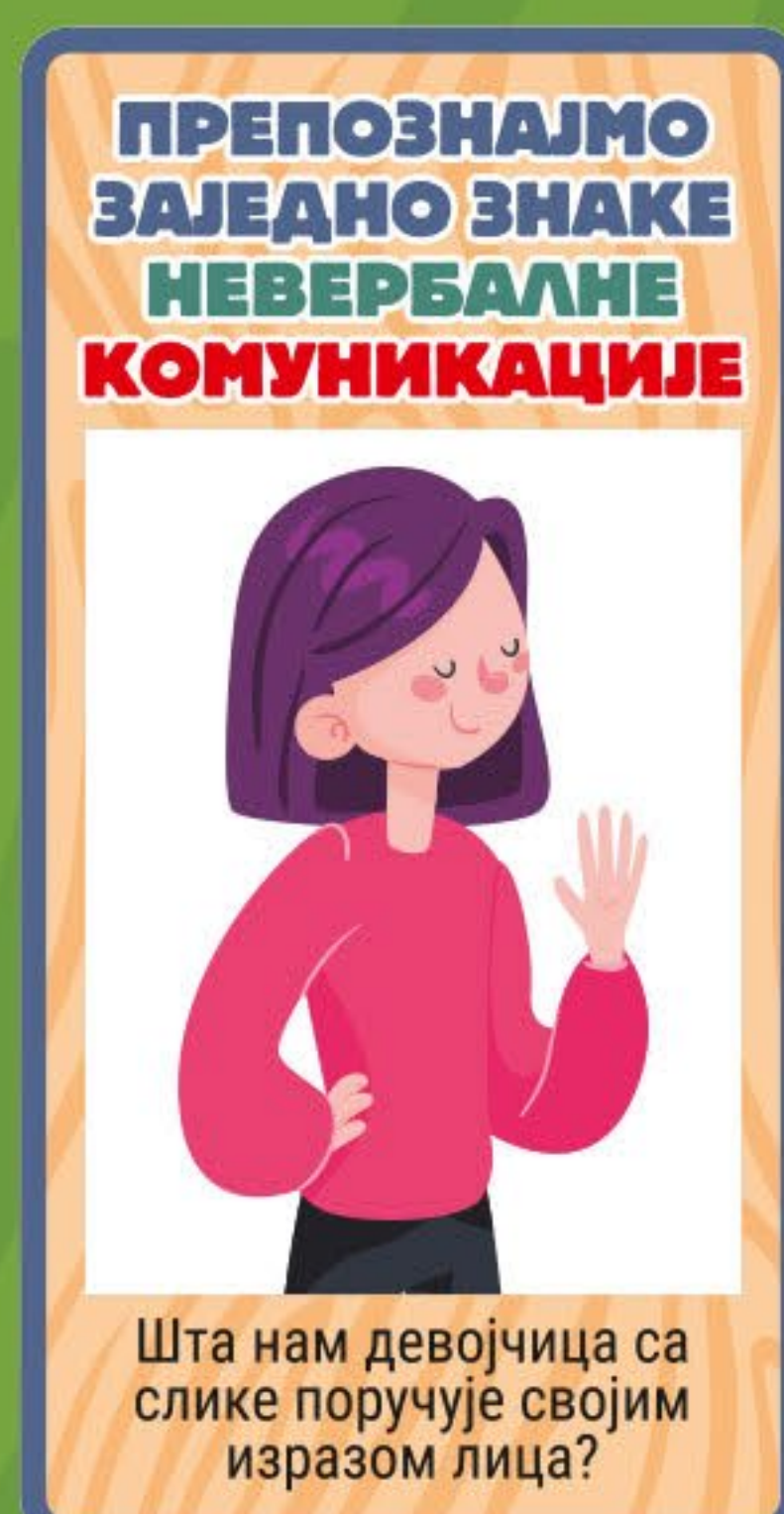
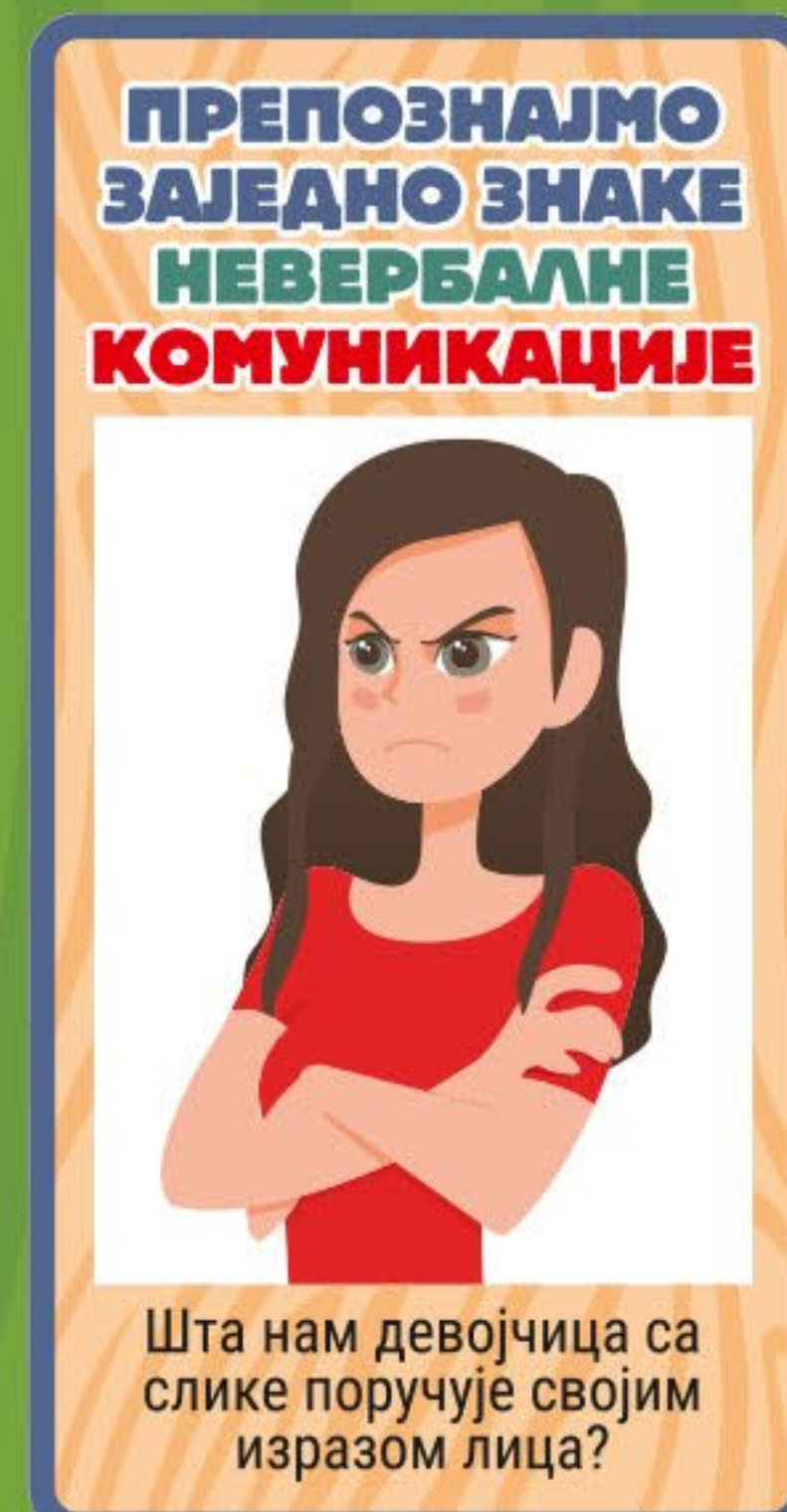


Едукативни календар за децу „Лепа реч гвоздена врата отвара у 2025. години“ намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему социопсихолошких вештина за здравље, у оквиру пројекта који Институт за јавно здравље Војводине 19 година реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Картице за подстицање



Знаци невербалне комуникације



КОЈЕ ЧАРОБНЕ РЕЧИ ПОЗНАЈЕШ?

Милица и Милош су били најбољи другари. Једног дана, одлучили су да се играју у парку. Милош је понео лопту, а Милица је понела свеже воће.

Хоћеш ли да се играмо лоптом?

ИЗВИНИ Милице случајно сам.

Може! МОЛИМ ТЕ додај ми лопту из мог ранца.

Милица му је пружила лопту и започели су игру. Играјући се, Милош је случајно ударио Милицу лоптом у ногу.

У реду је, знам да ниси намерно.

ИЗВОЛИ, пробај свеже воће!

Након тога, сели су на клупу у парку, како би се одморили и пробали свеже воће које је Милица понела.

ХВАЛА ти.



Након одмора, кренули су срећни ка својим кућама. Милица и Милош знају да ЛЕПА РЕЧ заиста гвоздена врата отвара, и да лепим понашањем чине овај свет лепшим.

Јануар

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Фебруар

ОСЕЋАЊА МОЖЕМО ВИДЕТИ И НА ЛИЦУ

Милица и Милош су живели у истој згради и сваког дана су заједно ишли у школу и враћали се кући, делећи све своје радости и туге.



Сутрадан су обоје стигли у школу раније и почели да траже лутку по свим учионицама и ходницима. Нису одустајали, иако је прошло доста времена.



Милош је такође био срећан, али и поносан што је успео да помогне својој другарици. Осећао се поносно јер је показао колико му је стало до ње.

Тог дана су наставили да се играју у парку, са осмесима на лицу и срцима пуним радости. Схватили су да, иако понекад доживљавамо тугу, уз праве пријатеље све може бити боље и свако осећање може бити подељено.



Једног дана, када су се враћали из школе, Милица је изгледала веома тужно. Милош је одмах приметио да нешто није у реду.



Шта се десило, Милице?

Данас сам изгубила своју омиљену лутку у школи.

Не брини, Милице. Помоћи ћу ти да је пронађемо.



На крају, пронашли су лутку, скривену иза завесе. Милица је прво била изненађена јер се није надала да ће пронаћи лутку, али и пресрећна.

Хвала ти, Милоше! Толико сам срећна што смо је пронашли!



ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД		ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	0	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	2	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	5	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30				
31														

март

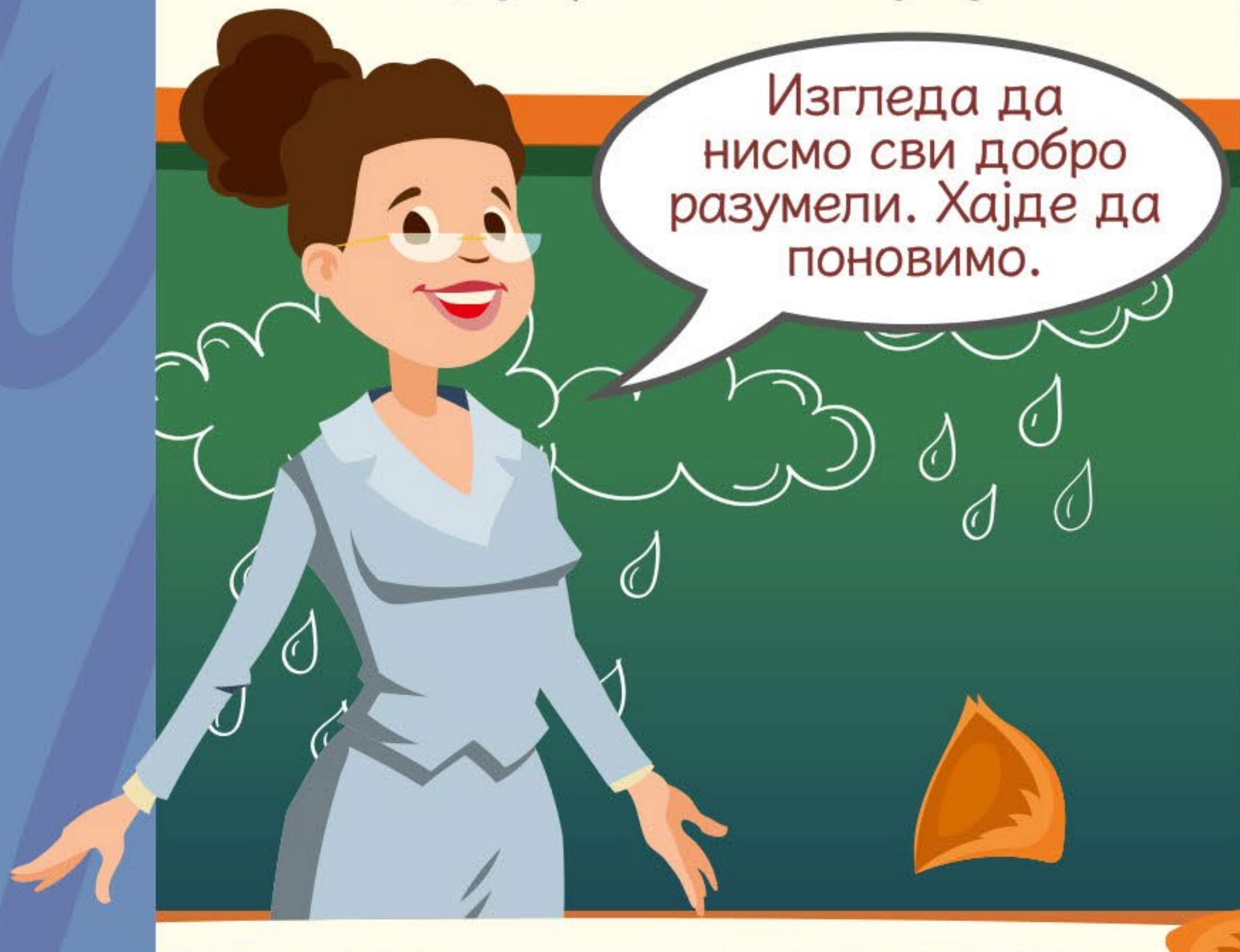
април

КАДА ПАЖЉИВО СЛУШАМ, ЧУЈЕМ И РАЗУМЕМ

Једног дана у школи, учитељица Сташа је на часу објашњавала како настаје киша. Милица и Милош су били заокупљени цртањем на својим папирима и нису пажљиво слушали.



Милица и Милош су се збуњено погледали. Нису знали одговор јер нису пажљиво слушали. Учитељица је приметила њихову збуњеност.



Овог пута, Милица и Милош су одлучили да пажљиво слушају. Учитељица је поново објаснила да сунце загрева воду из река, језера и океана, вода испарава и формира облаке, а када се облаци охладе, вода пада назад на земљу као киша. Када је учитељица поново поставила исто питање, Милош је подигао руку.



Учитељица је са осмехом рекла: "Тачно, Милоше! Видите како је важно пажљиво слушати? Тако можемо све да разумемо и научимо."

Милица и Милош су схватили да је пажљиво слушање веома важно. Од тог дана су се трудили да на сваком часу активно слушају, јер су знали да ће тако боље разумети и научити много више.

МАЈ							2025	ЈУН						
ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД		ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4								1
5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29
								30						

САМОПОУЗДАЊЕ

Једног дана, у школи је била најављена приредба и свако је требао да изабере шта ће представити. Милица је била веома узбуђена, али Милош је изгледао нервозно.

Шта није у реду, Милоше?

Не знам шта да радим на приредби. Нисам сигуран у себе.

Милица се насмешила и рекла: "Знам како ти је и ја сам се некада осећала тако. Али постоје неке ствари које ми помажу да се осећам сигурније у себе".

Хоћеш да пробамо заједно?

Шта треба да радимо?

"**Прво**," рекла је Милица, "морамо да размишљамо позитивно. Уместо да мислиш да не можеш, замисли да можеш и да ћеш се потрудити максимално да то и оствариш"

Милош је затворио очи и замислио како успешно изводи свој наступ. Полако је почео да се осећа боље.

"**Друго**," наставила је Милица, "вежбај! Што више вежбаш, бићеш сигурнији у своје знање".

Милош је изабрао да рецитује песму. Сваког дана су заједно вежбали после школе. Милица је била ту да га охрабри и помогне му да се осећа сигурније.

На крају, дошао је дан приредбе. Милош је био мало нервозан, али је помислио на све што су вежбали и на позитивне мисли које је замишљао. Када је дошао ред на њега, дубоко је удахнуо и почео да рецитује песму. Публика је аплаудирала, а Милош је осетио огромно задовољство и понос. После наступа, Милица је пришла и рекла: "Била сам сигурна да ћеш успети! Видиш како су позитивно размишљање и вежбање помогли?" Милош се насмејао и одговорио: "Хвала ти, Милице. Без тебе не бих успео."

Од тог дана, Милош је знао да уз позитивно размишљање и довољно вежбе може постићи све што пожели, а ако некад нешто не успе, није крај света. Важно је наставити даље, учити из искуства и не губити веру у себе.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД			ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
	1	2	3	4	5	6	2025						1	2	3
7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31						25	26	27	28	29	30	31

ЈУЛ

АВГУСТ



У ТИМУ СУ СВИ РАЗЛИЧИТИ, А ВАЖНИ

Милица и Милош су били у истом разреду и често су радили у тимовима на школским задацима. Једног дана, учитељица је најавила нови задатак и поделила ученике у групе. Милица и Милош су били у истој групи са још једним другом.

Првог дана рада, Милица је одмах почела да прича и дели своје идеје.



Милош је, с друге стране, био тиши и више је волео да слуша.



Један од другара, Петар, био је забринут.

Милица све време прича и предлаже идеје. Милош и ја не знамо како да допринесемо групи.



Милица је чула Петра и застала. "Извините, можда сам била превише гласна. Сви треба да имамо прилику да кажемо своје идеје."

Милош је тихо рекао: "Мислим да би било добро да свако од нас подели своје идеје. Ја могу да радим на цртању и уређивању текста."

Петар је додао: "А ја могу да истражим информације које су нам потребне."

Сви су се сложили и почели су да раде заједно. Милица је водила тим и организовала посао, Милош је радио на цртежима, а Петар је истраживао информације.

На крају, њихов школски задатак је прошао врло успешно. Учитељица их је похвалила и рекла: „Сви смо различити, али свако је важан и свако доприноси успеху“.

Милица и Милош су се насмејали и сложили. Схватили су да њихове различите вештине чине тим успешним. Осим тога, разумели су колико је важно да разумеју потребе других, односно да се ставе у „туђе ципеле“.



септембар

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

октобар

АКО НЕШТО НЕ ЖЕЛИМ, УМЕМ ЛЕПО ДА ОДБИЈЕМ

Милица и Милош су седели у парку на клупи, уживајући у сунчаном дану. Одједном, њихова другарица Тамара им је пришла са осмехом на лицу.

"Здраво Милице, здраво Милоше! Хоћете ли нешто да попијете? Имам газирани сокове које смо добили на поклон од промотера испред школе," рекла је Тамара, пружајући им флашице.

Милица и Милош су се погледали и онда се насмешили Тамари.

"Хвала ти, Тамара, али ми смо већ попили своје омиљене цеђене сокове пре него што смо дошли овде," одговорила је Милица љубазно.

Милош је климнуо главом и додао: "Да, хвала на понуди, али тренутно не можемо ништа да пијемо."

Тамара је разумела и узвратила осмех: "У реду, разумем вас! Ако промените мишљење, бићу са друштвом у другом делу парка, па дођите."

Милица и Милош су се осмехнули и наставили да уживају у дану. Схватили су да је важно рећи не када не желите нешто, али то учинити на начин који је љубазан и уважава осећања других људи.

Не, али хвала ти
што си нас понудила
соком.

НОВЕМБАР

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ДЕЦЕМБАР

УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ЕДУКАТИВНОГ КАЛЕНДАРА „ЛЕПА РЕЧ ГВОЗДЕНА ВРАТА ОТВАРА У 2025. ГОДИНИ“

Аутори: Институт за јавно здравље Војводине, Центар за промоцију здравља;
Др сц. мед. Снежана Укропина (спец. социјалне медицине), Ана Љубичић (мастер психолог),
проф. др Јелена Бјелановић (спец. хигијене), проф. др Душан Чанковић (спец. социјалне
медицине), проф. др Марија Јевтић (спец. хигијене) и асист. мр сц. мед. Драгана Балаћ (спец.
хигијене).

Наслов едукативног календара:

„Лепа реч гвоздена врата отвара у 2025. години“;

Тема: Социо-психолошке вештине за здравље деце;

Циљна група: деца узраста 6-10 година, уз помоћ васпитача,
учитеља, стручних сарадника и родитеља;

Наслови 6 тематских целина:

- Које чаробне речи познајеш?
- Осећања можемо видети и на лицу
- Када пажљиво слушамо, чујемо и разумемо
- Самопоуздање
- У тиму су сви различити, а важни
- Ако нешто не желимо, умемо лепо да одбијемо.

QR-код за преузимање
календара у е-формату



О значају социо-психолошких (животних) вештина за здравље:

Социо-психолошке вештине играју кључну улогу у развоју и одржавању здравља деце, јер утичу на њихово социјално и емоционално благостање.

Социо-психолошке или животне вештине за здравље, представљају „способност особе да се ефикасно носи са захтевима и изазовима свакодневног живота и да одржи стање субјективног благостања које јој омогућава да се понаша адаптивно и позитивно у односу са другима, својом културом и својим окружењем“ (СЗО, 1993).

На основу допуњеног концепта¹, разликујемо 10 социо-психолошких особина, које су сврстане у 3 групе:

I КОМУНИКАЦИОНЕ И ИНТЕРПЕРСОНАЛНЕ ВЕШТИНЕ

1. Интерперсоналне комуникационе вештине
 - Вербална/невербална комуникација
 - Активно слушање
 - Изражавање осећања; пружање и примање повратне информације (без осуђивања)
2. Вештине преговарања и одупирања
 - Преговарање и управљање конфликтима
 - Асертивне вештине
 - Вештине одбијања притиска
3. Развој емпатије
 - Способност да се чују и разумеју потребе других, пратеће околности и исказује разумевање
4. Сарадња и тимски рад
 - Изражавање поштовања према доприносима других људи и различитим приступима
 - Процена нечијих способности и личног доприноса групи
5. Вештине заговарања
 - Вештине утицања на друге и убеђивања
 - Умрежавање и мотивационе вештине

II ВЕШТИНЕ ДОНОШЕЊА ОДЛУКА И КРИТИЧКОГ МИШЉЕЊА

6. Вештине доношења одлука / Решавања проблема

¹ WHO. Skills for Health. Skills-based health education including life-skills. An important component of a Child-Friendly/Health-promoting School. WHO Information Series on School Health-document 9. World Health Organization 2003:9. <https://iris.who.int/handle/10665/42818>

- Вештине прибављања информација
 - Евалуација могућих последица сопствених и туђих поступака – одређивање алтернативних решења проблема
 - Аналитичке вештине које се тичу утицаја сопствених и туђих вредности и ставова на мотивацију
7. Вештине критичког мишљења
- Анализа вршњачких и медијских утицаја
 - Анализа ставова, вредности, друштвених норми, веровања и фактора који на њих утичу
 - Идентификација релевантних информација и њихових извора

III ВЕШТИНЕ СУОЧАВАЊА И УПРАВЉАЊА СОБОМ

8. Вештине унапређења самопоуздања и способности саморегулације. Преузимање одговорности, уочавање и прављење разлика, покретање промена
- Изградња способности самопроцене и самопоуздања
 - Унапређење вештина самосвесности, укључујући и свесност о правима, утицајима, вредностима, ставовима, снагама и слабостима
9. Вештине емоционалне регулације
- Управљање бесом
 - Ношење са тугом и анксиозношћу
 - Суочавање и ношење (“coping”) са губитком, насиљем и траумом.
10. Вештине управљања стресом
- Управљање временом (“time management”) планирање и контрола начина провођења времена зарад ефикасног постизања циљева; усклађивање радног времена, породичног живота и слободног времена; одређивање приоритета;
 - Позитивно размишљање
 - Релаксационе технике (аутогени тренинг, прогресивна мишићна релаксација и *Mindfulness* – свесна пажња).

Програмима и иницијативама у оквиру промоције здравља, као дела јавног здравља, који подстичу развој ових вештина, може се значајно побољшати ментално и емоционално здравље деце, али и промовисати позитивно понашање у друштву.

УВОДНО ОБЈАШЊЕЊЕ:

Едукација на различите теме од значаја за здравље путем здравствено-васпитног и едукативног средства „дечији календар“, представља својеврстан едукативни алат (јер према теорији здравственог васпитања има карактеристике и здравствено-васпитног метода), који се на подручју Града Новог Сада радо очекује већ 21 годину.

Едукативни календар „**Лепа реч гвоздена врата отвара у 2025. години**“ тежи да пружи додатну могућност за разговор и учење кроз игру са децом узраста 6-10 година на тему животних вештина за здравље, које се зову још и социо-психолошке вештине за здравље.

Родитељи и старатељи имају незаменљиву улогу и одговорност у обликовању комуникационих вештина деце. Као развојно природан след у формирању правилне комуникације коју деца добијају у породици, незаменљива је улога васпитно-образовних установа. У њима васпитачи и стручни сарадници у предшколском узрасту, и учитељи, професори и стручни сарадници у школском узрасту, уз вршњачку интеракцију, добијају прилику да испуне једну од најважнијих друштвених улога своје професије, односно, да буду подстицај за добре темеље породичног васпитања и што је још важније, пруже прилику за развој ојој деци чије социјалне прилике у том смислу нису подстицајне.



За потребе деце узраста 6-10 година, из корпуса животних вештина за здравље, изабрали смо да кроз ово средство омогућимо рад на следећим вештинама: интерперсоналне комуникационе вештине (вербална/невербална комуникација, активно слушање, препознавање и изражавање осећања); пружање и примање повратне информације (без осуђивања), решавање конфликта, развој емпатије и развој самопоуздања и самоконтроле.

Учењем и усавршавањем социо-психолошких вештина, деца могу побољшати своје односе и комуникационе способности, што им помаже да се боље сналазе у различитим друштвеним ситуацијама и решавају проблеме на, условно речено, здрав начин. Деца која не развију ове вештине могу бити подложнија стресу, агресивнијем понашању или изолацији, што може утицати на њихово здравље и бројне друштвене улоге. Са друге стране, деца која имају добре социо-психолошке вештине показују боље резултате у школи, имају испуњеније односе са вршњацима и одраслима и адекватније се носе са стресним ситуацијама.

ТЕОРИЈСКИ ОСНОВ И ПРЕПОРУКЕ ЗА НАЧИН РАДА

1. КОЈЕ ЧАРОБНЕ РЕЧИ ПРЕПОЗНАЈЕШ? (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈАНУАР-ФЕБРУАР)

Нагласак теме прве стране календара је на важности лепог и учтивог изражавања. Циљ овог дела је да деца разумеју снагу речи и њихов утицај на људе око себе.

Лепе речи не само да чине наше комуникационе вештине бољим, већ доприносе и изградњи добрих и здравих односа у друштву.

За 5 најчешћих речи које се користе у свакодневној комуникацији да олакшају опхођење и разумевање у нашој култури, **дали смо назив „чаробне речи“** и повезали их са пословицом: „Лепа реч гвоздена врата отвара“. Али, таквих речи је много више и ово је само подстицај за рад.

Током овог периода, деца ће учити како да користе изразе који показују поштовање, захвалност и љубазност према другима. Разумевање значаја ових речи помоћи ће деци да развију осећај емпатије. Поред тога, учење лепих речи може подстаћи позитивне промене у понашању.

Дијалог између главних ликова у календару ће их водити кроз примере лепих речи које могу користити у свакодневним ситуацијама и објаснити како њихово коришћење може побољшати личне односе и друштвену интеракцију. Читајте заједно са децом стрип са прве странице и поставите питања о томе које „чаробне речи препознају“. Можете поделити улоге и да се пример одигра пред групом/разредом.



Предлог активности: написати на папирима 5 основних „чаробних речи“ (изволи, хвала, молим, извини и опрости) и додати неке нове, по вашем избору, или следеће: здраво, добар дан, добродошао, довиђења, послужи се, пријатно, желим, не могу, не желим, помогни ми, у реду, разумем, не разумем, допада ми се, не допада ми се, свиђа ми се, не свиђа ми се, лепо, браво, поносан сам итд. Дајте сваком детету картицу са „чаробном речи“ и замолите дете да се присети или осмисли када је ту реч чуло или изговорило и нека опише у директном говору. Ако не зна пример, измишља га, други помажу или замени реч. Скрените пажњу на висину и тон говора.

Предлог за варијацију активности: предложите деци да одиграју у пару изговарање истих реченица са „чаробним речима“ тако да имају примерен и непримерен тон и висину гласа и положај тела. На пример нека прво дете узме оловку а друго дете каже: „Молим те додај ми оловку.“ Прво дете нека једноставно и природно изговори: „Изволи оловку.“ Потом, замолите исти пар да исте речи изговоре гласно, бесно и са подигнутим прстом, или стидљиво, тихо и покуњено. Дискутујте о томе како се ко осећа у тој комуникацији и шта се може десити (значење).

ИЗВОЛИ

ХВАЛА

МОЛИМ

ИЗВИНИ

ОПРОСТИ

ЗДРАВО

ДОПАДА
МИ СЕ

НЕ ДОПАДА
МИ СЕ

СВИЋА МИ
СЕ

ДОБАР ДАН

ДОБРОДОШАО

ДОВИЋЕЊА

ПОСЛУЖИ
СЕ

ПРИЈАТНО

ЖЕЛИМ

У РЕДУ

РАЗУМЕМ

НЕ
РАЗУМЕМ

ЛЕПО

БРАВО

ПОНОСАН
САМ

2. ОСЕЋАЊА МОЖЕМО ВИДЕТИ И НА ЛИЦУ (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА МАРТ– АПРИЛ)

Друга страна календара, под називом "Осећања можемо видети и на лицу", фокусира се на невербалну комуникацију, посебно на важност препознавања емоција кроз изразе лица. Циљ овог дела календара је да деца науче како да препознају и разумеју осећања других људи на основу њихових израза лица и тела. Тиме се подстиче развој осетљивости према туђим осећањима, што је важан аспект друштвених вештина. Помоћу овог дела календара деца ће учити да разликују основне емоције као што су радост, туга, љутња и изненађење, и како те емоције могу бити приказане на лицу. Такође, ова страна календара ће им помоћи да боље разумеју своје сопствене емоције и како их изразити на конструктиван начин. Разумевање невербалних сигнала подстиче успешнију комуникацију и изградњу позитивних односа.

Прочитајте стрип-причу заједно са децом и питајте их која осећања су препознали код девојчице (забринутост, жаљење, туга, радост, срећа, захвалност...) и дечака (саосећање/емпатија – способност да доживи бригу и жаљење; радост, срећа, понос). Попричајте о „чаробним речима“ које су користили: „Шта се десило?“, „Не брини.“, „Помоћи ћу ти.“, „Хвала ти.“, „Срећна сам што/јер...“

Предлог активности: припремите одштампане мале слике „смајлија/смешка“, односно „емотикона“ које деца у узрасту 6-10 година препознају, а нека већ користе у комуникацији путем мобилних телефона (или преузмите наше примере). Покушајте да, заједно са децом, одредите значење осећања или поруке која се преноси сваким примером. Питајте их да ли су видели неке примере „смајлија/смешка“ које никада не би послали другу нити било коме и зашто. Питајте их зашто постоји мишљење да „слика говори више од хиљаду речи“. Картице „Знаци невербалне комуникације“ (на крају едукативног календара) користите у посебној радионици.



3. КАДА ПАЖЉИВО СЛУШАМ, ЧУЈЕМ И РАЗУМЕМ (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА МАЈ-ЈУН)

Ова страна календара посвећена је важности активног слушања, које је основа за успешну комуникацију и разумевање других. Активно слушање укључује фокусирање на говорника, избегавање прекидања и показивање интересовања кроз невербалне знаке као што су одобравање или гледање у очи. Путем ове стране календара, деца ће научити да активним слушањем не само да боље разумеју информације, већ и да показују поштовање према говорнику. Такође, кроз ову тему, деца ће развијати способности за боље разумевање информација и емоција других, што ће им помоћи не само у школи, већ и у свакодневном животу. Активно слушање помаже им да усвоје нове идеје, решавају конфликте и граде боље односе са наставницима и вршњацима.

Након читања стрип-приче и разговора о њеној поруци, можете одиграти игру „Глуви телефони“.

ИГРА: „ГЛУВИ ТЕЛЕФОНИ“

Број играча: 5 или више

Циљ игре: Пренети поруку што тачније од првог до последњег играча.

Правила игре:

1. Окупљање играча:

Играчи седе у круг или стоје у реду, тако да сваки играч може чути само оног који му шапуће.

• Одабир поруке:

Један играч (или водитељ) смишља поруку. Порука треба да буде занимљива и не предугачка (нпр. једна реченица или реч). На пример: „Чаробне речи“, „Не разумем“, „Риба риби гризе реп“, „Пингвин клиза на леду“, „Корак по корак“ и „Мачка је скакала сокаком“.

2. Преношење поруке:

- Први играч шапуће поруку другом играчу.
- Други играч затим шапуће оно што је чуо следећем, и тако редом.
- Сваки играч сме да чује поруку само једном. Није препоручљиво, понављати се!

3. Последњи играч:

Када порука стигне до последњег играча, он гласно изговара оно што је чуо.

Поређење порука:

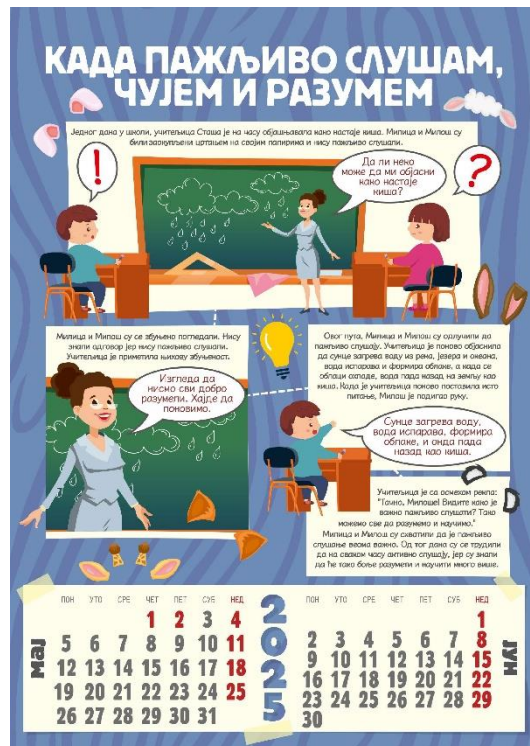
На крају игре, први играч изговара оригиналну поруку, а група се забавља поређењем са измењеном верзијом.

Дискусија:

Питајте децу да покушају да се сете ко је у ком делу погрешно чуо поруку. Питајте децу шта је могло довести до погрешног разумевања (тих говор, непажња, шумови из околине, жеља да се обрати пажња у исто време на још нешто што се догађа, ометање друге деце, намерна жеља да се уметне грешка због шале итд). Поразговарајте које су последице преношења гласина, оговарања или намерног преношења неистине о нечијем понашању (немогућност да особа о којој се прича каже своју страну; стварање погрешне слике о нечијем понашању; исмевање; ширење неистина; искључивање из груп итд).

Савети за игру:

- Изаберите тихо место да би сви могли јасно да чују шапутање.
- Поруке могу бити смешне или помало неочекиване како би игра била забавнија.



- Уколико уочите да су им наведене реченице компликоване за игру; поруке могу бити краће и лакше за памћење а за старију децу користите реченице са више речи и неким смислом који се лако може изгубити преношењем.

4. САМОПОУЗДАЊЕ

(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈУЛ-АВГУСТ)

Четврта страна календара, посвећена самопоуздању, фокусира се на важност веровања у себе и своје способности. У овом делу календара, деца ће учити како да препознају своје јаке стране и како да се осећају сигурно у својим одлукама и поступцима. Самопоуздање је основа за позитиван развој, јер деца која верују у себе и своје способности имају веће шансе за успех у школи, спортским активностима и другим животним ситуацијама. Током овог периода, календар ће их водити кроз различите активности и примере који их подстичу да развијају и изграде самопоуздање, учећи их да се не плаше да греше, јер су грешке прилике за учење и напредовање. Кроз овај процес, деца ће схватити да самопоуздање није нешто што се има или нема, већ је вештина која се развија и побољшава временом.

Након читања и дискусије о стрип-причи, можете започети објашњење да ћете сваки месец по једном детету доделити различита признања за посебне поступке као што су тимски рад, љубазност, залагање за другове итд. За ову активност користите упутство дато на крају овог текста - „Коришћење картица за подстицање“.



5. У ТИМУ СУ СВИ РАЗЛИЧИТИ, А ВАЖНИ

(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА СЕПТЕМБАР-ОКТОБАР)

У овом делу календара се истиче значај прихватања различитости и вредновања сваког члана тима. Кроз ову тему, деца ће учити да су различитости извор снаге и да сви људи, без обзира на своје карактеристике, имају важну улогу у тимском раду. Календар подстиче децу да разумеју да разлике у личним особинама, интересовањима или начину размишљања не треба да буду препрека, већ да се оне могу искористити као предности у групном раду. Током овог периода, деца ће се упознати са тимским активностима које их уче како да сарађују, помажу једни другима и решавају проблеме заједно. Порука овог дела календара је да је важно радити као тим, али и вредновати оно што сваки појединац може да понуди, јер само кроз сарадњу и прихватање различитости можемо постићи успех.

Након читања стрип-приче и разговора, можете урадити и игру (радионицу) „Марсовац“.



ИГРА: „МАРСОВЦИ“

Циљ игре: Упознавање деце са појмом предрасуда и стереотипа (убичајено погрешног уверења); освешћивање механизма њиховог настајања и последица.

Материјал:

- флип-чарт папир,
- фломастери,

Временско трајање: 45 минута

Ток радионице:

Корак 1 - Пре почетка активности, васпитач или учитељ не говори деци којом темом се бави радионица. Тражи четири добровољца, који напусте просторију. Осталој деци каже да ће их поделити у четири групе. Свака група ће добити свог Марсовца, којег треба да науче једну једноставну вештину. Проблем је у томе што он не говори и не разуме наш језик, зна само шта значи лево и десно. Напомена за васпитача/учитеља: веома је важно нагласити деци да група не сме да уради задатак уместо Марсовца, већ да нађе начин да му објасни шта он треба да уради. Вештину мора да обави Марсовац сам!

Корак 2 - Васпитач/учитељ подели децу у групе; вештину коју треба свог Марсовца да науче ће чути када га добију, односно када им га доведе. Затим, наставник изађе из просторије да би ученицима у улози Марсовца дао инструкције. Каже им да не разумеју језик којим група прича осим лево и десно, и да сваког од њих група којој буде додељен треба да научи једну вештину. Задају се једноставне вештине као што су: везивање једне пертле, откопчавање џемпера, откопчавање ципзара на јакни, облачење јакне, и слично. Два ученика у овим улогама треба притом да се све време мрште, гунђају, врпоље; један да се све време смеје и весели, а један да се све време труди да са члановима групе одржи раздаљину од једног корака (да толико буде удаљен од њих).

Корак 3 - Када су особама у улози Марсовца објашњене улоге, васпитач/учитељ их уводи у учионицу. Сваког од њих додељује једној групи и при том саопштава групи коју вештину треба Марсовца да науче. Игра траје 5 минута.

Корак 4 - Групе добијају задатак да опишу свог Марсовца (да одговоре на питање какав је он/она), а Марсовци да опишу групе које су их училе (какви су чланови групе). За ову активност имају 5 минута. Групе и Марсовци извештавају. Васпитач/учитељ записује на флип-чарту.

Корак 5 - Коментар васпитача/учитеља: Ова активност нам показује како опажамо друге, поготово оне који су различити од нас. Враћа се на описе учесника, објашњавајући на примерима разлику између описа и тумачења. На пример, Марсовци који се мрште (што је опис њиховог понашања), вероватно ће бити процењени као агресивни, непријатељски настројени; Марсовац који са саговорницима држи раздаљину од једног корака (опис понашања), обично се види као плашљив. Тумачења су основа предрасуда. Из њих проистиче шта осећамо и како вреднујемо неку особу, а из тога даље проистиче наше понашање према њој. На пример, ако у разред дође нов ученик/ца који за време одмора остаје сам/а, не прилази другој деци (опис понашања), и ако га/је деца доживе као надменог/у, уображеног/у (тумачење), неће га/је волети (негативно ће га/је вредновати), и избегаваће га/је, оговарати, неће га/је звати на рођендане, и сл. А та особа је можда само несигурна, тешко јој је да се навикне на нову средину. Из наших предрасуда и стереотипа (погрешних уверења) могу произаћи понашања која су веома болна и угрожавајућа за другог, те је стога веома важно да препознамо своје предрасуде, и да не дозволимо да прерасту у акцију

6. АКО НЕШТО НЕ ЖЕЛИМ, УЕМ ЛЕПО ДА ОДБИЈЕМ (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА НОВЕМБАР-ДЕЦЕМБАР)

Последња страна календара усмерена је на развој вештине асертивног одбијања притиска да се понаша на нежељени начин или преузме ризик. Порука ове стране је да деца науче како да изразе своје границе на љубазан и пристојан начин, без страха или осећаја кривице. Кроз ову тему, деца ће схватити да се „не“ може рећи са поштовањем према себи и другима, и да то не значи да су груби или непријатни, као што не значи да само због залагања за свој избор појединачног понашања не желе да буду чланови те групе. Активности ће им помоћи да науче како да буду искрени и чврсти у својим одлукама, али и да увек воде рачуна о осећањима других, показујући емпатију и разумевање. Ова вештина асертивности развија самопоуздање и здраво поштовање других, јер ће деца научити да је могуће поставити границе и истовремено одржати лепе и искрене односе са својим вршњацима и околином.

Једна од основних порука код одбијања потенцијално ризичног понашања по здравље, када вршњаци знају да употребе додатне речи притиска, до претње искључивањем из групе, има значење израза (поједностављено за конкретне примере): „Ако мени не смета да се ти тако понашаш, надам се да теби не смета мој избор да се тако **не** понашам?“

Предлог активности:

Након читања наведених примера и дискусије о њима, можете одабрати двоје деце из разреда/групе, да одглуме неки пример асертивног одбијања. Овом игром се добија додатна предност јер деца не уче само шта да кажу, већ и како то да изговоре - кроз тон гласа, као и став тела и лица.

Зашто је важно да деци предочимо примере љубазног одбијања и разговарамо са њима о томе? Љубазно одбијање учи децу како да се заштите у ситауцијама када не желе да учествују у нечему, али желе да остану поштени, културни и љубазни према другима. Када разговарамо са децом на тему љубазног одбијања, тиме их учимо важности грађења самопоштовања, као и како да поштују изборе других. Такође, ова врста комуникације развија њихове социјалне вештине, помажући им да се носе са притисцима из окружења на конструктиван начин.

У наставку су наведени примери на које све начине дете може асертивно (пристојно) да одбије нешто што му се не допада, а да остане у исто време доследно себи а пристојно према околини.

1. Ако дете каже другом детету: „Мораш да пробаш овај слаткиш, баш је добар“, друго дете то може љубазно одбити речима: „Хвала ти што си ме понудио/-ла, али не могу“.
2. Ако дете понуди другом детету: „Пробај овај газирани сок, стварно је укусан“, друго дете може пристојно одбити рекавши: „Хвала ти што си ме понудио/ла, али избегавам да пијем газирани сокове јер су пуни шећера.“
3. Ако дете понуди другом детету: „Хајде, пробај ову цигарету, сви пуше“ друго дете може пристојно одбити речима: „Хвала ти, али не желим. То није здраво.“
4. Ако дете каже другом детету: „Нећемо те више звати да се играш с нама“, друго дете може љубазно одговорити речима: „Жао ми је што тако мислите. Можемо ли разговарати о томе?“
5. Ако дете чује да неко о другом детету говори: „Он/она је баш чудан/а и досадан/на“ друго дете може пристојно одговорити: „Није лепо чути да се тако говори о некоме. Ако имаш проблем, можда би било боље да искрено разговараш са другом/другарицом и кажеш му/јој уколико ти нешто смета.“



6. Ако дете примети да неко разговара на часу, може љубазно рећи: „Молим те, можемо ли да причамо касније?“
7. Ако детету неко тражи да преписује на часу од њега а оно не жели, може да одговори: „Извини, али мислим да то није исправно. Обоје можемо имати проблема уколико нас ухвате.“
8. Ако дете предложи другом детету да не иде одмах кући после школе, већ да се прошетају по парку, друго дете може пристојно одговорити: „Хвала на предлогу, али ја више волим после школе да прво одем кући на ручак“, или: „Немам мобилни телефон да се јавим мами. Можемо ли се договорити за сутра?“
9. Ако дете предложи другом детету да заједно претрче на црвено светло, друго дете то може љубазно одбити: „Не би требало да то радимо. Безбедније је да сачекамо да прође црвено светло и упали се зелено како би сигурно прешли улицу.“
10. Ако дете каже другом детету: „Хајде да му/јој кажемо да стално носи исте патике“, друго дете може да одговори: „Ја то нећу. Не желим никога да повредим због изгледа.“

Одговори се могу поједноставити за узраст.

УПУСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ КАРТИЦА „ЗНАЦИ НЕВЕРБАЛНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ“

Картице „Знаци невербалне комуникације“ су осмишљене да помогну деци да препознају и разумеју различите емоције и стања која се изражавају невербалним путем, преко тела и лица. Можете их користити уз 2. страницу календара или одвојено. Користећи ове картице, деца ће научити да разликују шта различити покрети, позиције тела или изрази лица могу значити у комуникацији са другима.

Ево како их можете користити:

1. **Представљање картица:** Поставите картице на сто или таблу или пројектујте путем видеобима, тако да деца могу јасно видети слике. Објасните деци да ће на картицама бити различити ставови тела и изрази лица, који могу показати како се неко осећа или понаша.
2. **Препознавање невербалних знакова:** Позовите децу да пажљиво погледају сваку картицу и размотре шта приказује дечак или девојчица на слици. Можете их упитати шта мисле како се особа са слике осећа или шта њихов став тела и израз лица може да значи. Деца треба да размотре положај тела и лица и да се покушају сетити шта такав став може да изрази (на пример, радост, тугу, љутњу, изненађеност и слично).
3. **Именовање емоција и понашања:** Када деца изразе своје претпоставке, помозите им да именују емоцију која је највише погодна за тај невербални знак. На пример, ако је на слици дечак с повијеним телом и суженим очима, дете може рећи да је то знак љутње или незадовољства. Овај корак помаже деци да повежу конкретан невербални израз са емоцијом. Ради лакшег сналажења, могуће тумачење осећања по редоследу картица (с лева на десно) јесу следећа: 1) срећа, радост, расположење; 2) стидљивост, нелагодност 3) зачуђеност, збуњеност; 4) љутња; 5) туга, жаљење, разочарење; 6) бес, гађење; 7) страх, стрепња, потиштеност; 8) одбијање; 9) захвалност; 10) прихватање, разумевање, слушање. Причајте о томе да су понекад исти изрази лица и тела различито схваћени, као и о томе да је понекад тешко пронаћи речи које описују нечији израз, те је у животу тада најлакше питати: „Како се осећаш?“. Пронађите синониме за предлоге описа осећања и понашања које сматрате да деца чешће користе (ако су у духу језика), а скрените пажњу ако неко употребљава речи из жаргона, без осуђивања, са понуђеним предлогом. Неретко, деца и одрасли, за лепа, пријатна, осећања и ружна, непријатна, осећања користе само један израз (лепо/одлично; ружно/грозно итд). Треба поразговарати о томе да су сва осећања природна, али да се у друштву учи, кроз примере, како се испољавање осећања одражава на нас и односе са људима.
4. **Дискутовање и упоређивање:** Након што деца именују емоције, подстакните их да дискутују о разликама између различитих израза лица и ставова тела. Питајте их да ли су сви људи исти у изражавању емоција.
5. **Практиковање и имитирање:** Охрабрите децу да имитирају неке од ставова или израза лица са картица. Ово не само да ће помоћи у разумевању невербалне комуникације, већ ће помоћи деци да развију своје способности да изразе своја осећања и емоције на прави начин.
6. **Допунска питања:** За сваки невербални знак, можете поставити додатна питања као што су: „Како знаш да се ова особа осећа тако?“, „Шта може да проузрокује ову реакцију?“ или „Како би помогао овом детету ако се тако осећа?“

Циљ ових картица је да деца науче да препознају емоције не само кроз речи, већ и кроз невербалну комуникацију, што је важан аспект развоја и бољег разумевања других.



УПУСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ КАРТИЦА ЗА ПОДСТИЦАЊЕ

Картице за подстицање су осмишљене да мотивишу и награде децу за позитивно понашање и напредак у различитим областима као што су тимски рад, љубазност, захвалност или труд у школским задацима. Користећи ове картице, деца ће бити охрабрена да наставе да раде на себи и своје позитивне особине и поступке виде као вредне награде.

Како користити картице:

- Уводна објашњења:** На почетку сваког месеца, објасните деци да ће по једном детету бити уручена различита признања за посебне поступке као што су тимски рад, љубазност, залагање за другове итд. Истакните да су картице начин да се награде они који су показали највећи напредак или посебне особине у тим подручјима понашања за последњи месец а да су сва деца сигурно више пута током године показала све наведене похвалне особине у понашању. Битно је да се уравнотежи награђивање, тако да се води рачуна да сва деца током три месеца добију бар једном картицу и да се не додељује превише картица истој деци. Картица „Месечни победник за најбољег тимског играча“ може бити додељена целом тиму. Ово је веома важно, јер се у супротном може произвести афекат кажњавања. Слично, подсећамо, да и похвалне речи васпитача и учитеља треба да буду уравнотежене, јер у супротном деца врло лако могу такву комуникацију разумети да васпитач или учитељ има своје миљенике.
- Праћење напретка током месеца:** Учитељица или васпитач ће током месеца пажљиво пратити учешће и напредак сваког детета у различитим активностима. Приметите ако неко стално показује позитивно понашање, било да је то тимски рад, љубазност или друга особина коју желите да наградите. Добро је направити белешке у табели за сваку недељу и свих 10 праћених карактеристика (можете повећати рубрике). Такође, принцип се може модификовати, тако да питате децу да кажу или тајно напишу коме сматрају да треба доделити „медаљу“ за појединачне особине.



МЕСЕЧНИ ПОБЕДНИК...:	1. недеља	2. недеља	3. недеља	4. недеља
Речи „хвала“				
Добрих дела				
Пажљивог слушања				
За најбољег тимског играча				
Чувар поверења				
Покретац позитивних мисли				
Детектив изгубљених ствари				
У препознавању потреба				
У несебичном дељењу				
Речи „изволи“				

- Избор победника:** Када дође време да се додели награда, изаберите дете које се највише истакло у одређеној категорији. На пример, ако се додељује картица „Месечни победник за најбољег тимског играча“, дете које је највише сарађивало са другима, било подршка у групним активностима или помагало својим вршњацима, добиће ову картицу. Важно је да се деци појасне неки мање јасни појмови, попут „чувар поверења“, „детектив изгубљених ствари“, „покретац позитивних мисли“ и сл. За неке награде, ако вам је тешко да опазите конкретан напредак у особини и понашању код једног детета, деца могу да

предложе своје другове или да гласају, образложе, покушају да дођу до заједничког решења. Ако има више кандидата, један од предлога може да буде да се одлика носи по пола месеца или краће.

4. **Уручивање картица:** Када се одреде победници, уручиће им се картица са позитивном поруком, као што је „Месечни победник речи ‘хвала’“, „Месечни победник добрих дела“, или друга картица која одговара њиховој активности. При уручењу картице, истакните разлог зашто је та картица додељена и похвалите дете за конкретан напредак. Пружите прилику да дете изабере и представи другове који су му у томе помогли.
5. **Подстицање других:** Наглашавањем позитивних поступака које дете показује, стимулишете и друге да се труде и разумеју важност ових врлина. Ово такође помаже у стварању подржавајућег окружења у групи, где деца уче од других и охрабрују једни друге.
6. **Поновно играње:** Месечно се може направити нови круг подстицања и доделити нове картице за различите категорије, чиме се деца мотивишу да наставе са позитивним понашањем и развијају нове врлине. Размишљајте флексибилно, додајте нове особине ако понуђени списак није довољан или неке избаците. Важно је да се постигне добро раположење, без претеривања у такмичарској атмосфери.

Пишите нам и дајте нам своје предлоге на: promocijazdravlja@izjzv.org.rs
или путем Google упитника:



На следећем „линку“ можете преузети додатна едукативна средства за рад са децом на тему унапређења социо-емоционалних компетенција, у издању ИЗЈЗВ:
https://izjzv.org.rs/app/preuzimanje/Mentalno_zdravlje.zip

ХВАЛА ВАМ НА САРАДЊИ!

ВАШ ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦЈУ ЗДРАВЉА, ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ.