

Курикулум радионица уз едукативни плакат „Азбука осећања“

Увод

Плакат „Азбука осећања“ део је пројекта „Развијамо животне вештине у 2015. години“ који спроводи Институт за јавно здравље Војводине под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада. На плакату су представљени дечак и девојчица како изражавају различите емоције (срећу, тугу, гађење, страх, бес, изненађеност, забринутост и стид) и назначене дефиниције сваке од емоција. Поред тога што плакат стоји у простору у коме бораве деца, те су изложена његовом садржају, он може да буде полазна тачка за радионичарски рад са децом.

Опште упутство за спровођење радионица

Радионице су намењене раду са децом предшколског и раношколског узраста (од 6 до 10 година). У опису радионица дате су опште смернице, а едукатор може да прилагоди радионицу конкретном узрасту са којим ради, просторним диспозицијама којима располаже, као и броју деце. Радионице су намењене раду са групом деце, а могуће их је лако прилагодити и индивидуалном раду са једним дететом. У случају када је број деце већи од 15 препоручљиво је да радионицу воде два едукатора. У предшколској установи то могу бити васпитач/-ица и медицинска сестра (из Службе за превентивну здравствену заштиту) и стручни сарадник, док у школи то може бити учитељ/-ица у сарадњи са стручним сарадницима школе. Пожељно је развијати програм уз консултацију педагошко - психолошке службе установе.

Како би се рад на емоцијама одвијао у атмосфери међусобног разумевања и поштовања потребно је обезбедити одређене услове и успоставити одређена правила заједно са децом:

- Пре почетка радионице потребно је прилагодити простор тако што се столице ставе у круг уколико је то могуће, како би се деца видела и како би водитељ радионице био на истом нивоу као и учесници. Уколико две особе воде радионицу могуће је направити два круга. Уколико није могуће поставити децу у круг, пронаћи решење у ком деца могу да виде једно друго.

- Пре почетка радионице добро је смислити знак који ће имати функцију да сигнализира деци да ће сада радити у другачијој атмосфери. То може бити и заједничка припрема простора за радионицу, а уколико се простор не мења могуће је смислити песму или знак (тапшање рукама или слично) као увод у радионицу.

- Водитељ радионице учи децу да се изражавају и да и не прекидају друге када говоре. Важно је похвалити свако њихово изражавање, као и моменте када пажљиво слушају друге. На тај начин повећавамо њихово разумевање емоционалних стања других људи.

- На почетку сваке радионице заједно са децом се подсетимо правила која смо успоставили заједно, а на крају увек оставимо простора деци да кажу шта су ново научили, како се осећају на крају радионице и генерално за било који коментар који би желели да поделе са другима.

- Важно је успоставити правила на уводној радионици. Правила која се успостављају су једноставна, а до неких од њих деца могу и сама доћи уз питање: "Како је потребно да се сви понашамо, па да можете да причате о себи пред другима?"

Три основна правила:

1. Слушамо пажљиво друге када говоре без прекидања и без негативних коментара. Када други говоре не ругамо се. Ако хоћемо нешто да кажемо, као на пример, "И ја исто то мислим." не прекидамо, већ сачекамо да наш друг заврши да говори. Имаћемо простора да кажемо да ли ми мислимо исто или не као наш друг или другарица, али на леп начин.

2. Не морамо да говоримо о неким темама, уколико не желимо. Нека деца се лакше изражавају док другој треба више времена да слободно изражавају своје мишљење те је важно оставити им потребно време. Такође, могуће је да је нека тема мање интересантна за поједну децу или да из неког разлога не желе да говоре о томе те је могуће да искористе опцију "прескачемо мој ред".

3. Оно што је речено овде, остаје овде. Не понављамо оно што су други рекли изван ове просторије. То нам омогућује да се слободно изражавамо.

Опис радионица

1. Увод: шта су осећања?

Током уводне радионице важно је упознати децу са предстојећим радом на тему емоција и дефинисати правила рада заједно са њима (види горе). Нагласти деци да ће учити нешто више о осећањим кроз игру у наредном периоду.

Затим, повести дискусију у групи о томе шта су емоције. Полазимо од њихових постојећих знања о емоцијама те их допуњујемо. Водитељ радионице поставља питања и записује одговоре на таблу. Касније резимира и допуњује одговоре.

Шта су по њима осећања? Како још кажемо за осећања? (емоције) Која осећања/емоције познају?

Допунити њихове одговоре са уводном причом о осећањима. Прегледати цртеже на плакату. Обратити пажњу на емоције које наведу, а које нису на плакату, или су мање или више сличне емоцијама обрађеним у календару. На радионици их груписати са сличним емоцијама и можда обрадити деликатне разлике (зависно од узраста деце). На пример, занимљиво би било обрадити разлике између страха и забринутости.

2. „Пантомима“

Потребан материјал: шешир или кутија, слике са емоцијама или папирџе са написаним осећањима.

Ток радионице: Деца су подељена у две групе. Представник групе излази испред свих, извлачи из шешира/кутије слику или папир, па показује пред групом емоцију преко израза лица. Као сугестија детету које показује емоцију може бити да замисли ситуацију у којој се тако осећало. Остали треба да погађају о којој се емоцији ради. Ко погоди први тачну емоцију, осваја поен за своју групу и показује нову емоцију. Уколико је онај ко је погодио већ показивао емоцију, неко други из његове групе може да показује.

Напреднија верзија радионице: Уместо само емоције, деца показују и ситуације у којима се емоција догађа. Деца могу да показују ситуације у пару.

- срећа: добио/-ла си диван поклон за рођендан.
- туга: сломио/-ла си омиљену играчку
- гађење: појео/-ла си буђав хлеб
- изненађење: родитељи и пријатељи су ти направили журку изненађења
- љутња: тата није хтео да ти купи нову играчку
- страх: видео/-ла си велику црну сенку на зиду

3. “Моје срећно место”

Потребан материјал: папир, бојице или фломастери.

Ток радионице: овај тип радионице се зове вођена фантазија. Тада водитељ тражи од учесника да зажмури и нешто замишљају. Водитељ фантазије говори благим и уједначеним тоном и лаганим темпом.

Свако дете извади један папир и бојице. Водитељ вежбе води фантазију: „Када отворимо очи ми смо окренути спољашњем свету, а када их затворимо okreћемо се оном унутрашњем, нашем свету. Ја ћу вас замолити да се, када вам дам знак, удобно сместите и затворите очи. Слушаћете моје речи и замишљати, па ћемо путовати до вашег срећног места. Немојте се присиљавати да нешто замишљате, пустите слике да дођу саме. Ако вам постане непријатно увек можете отворити очи. Једино је важно да ништа не говорите док вежба траје. Спремни? Полећемо. Затворите очи и сместите се удобно. Замислите једно место на коме се осећате пријатно. Како оно изгледа? Добро га погледајте. Лево и десно. Горе и доле. Да ли је то унутра или напољу? Шта све тамо има? Да ли сте тамо сами или је неко са вама? Ко се ту налази? Да ли има животиња? Играчака? Које све боје ту постоје? Да ли осећаш неки мирис? Сада приђите у машти том месту. Шта сте урадили? Јесте ли сели, чучнули, прошетали њиме? Сада протрчите од једног краја на други. Како се осећате? Када сте све то замислили, полако ћемо се враћати у учионицу. Избројте до 5 и полако отворите очи.“

Када су сви завршили, питати децу да ли неко има нешто да каже или опише своје срећно место. Затим следи цртање: “Нека срце црта: нацртај своје срећно место. Окачи цртеж у своју собу или у учионицу, па кад год пожелиш можеш маштом да отпутујеш на своје срећно место.”

4. „Кад смо тужни...”

Ток радионице: деца седе у једном или два круга. Разговарамо о тузи, односно питамо децу да ли неко зна да покаже како изгледа особа која је тужна, шта она може да каже и у којим смо то ситуацијама тужни. Пустити децу да дају своје примере.

Разговарати о томе шта би им помогло када су тужни па да се осећају боље.

5. „Особа од поверења”

Ток радионице: водитељ вежбе разговара са децом: „Понекад смо нерасположени и тужни и тада је важно да разговарамо са неком одраслом особом. Она ће нас саслушати и дати неке добре савете. Свако има у свом окружењу одраслу особу са којом може да поприча када га нешто мучи. Та особа може бити мама, тата, старатеље, учитељ/-ица, бака, дека, тетка, теча... Са ким би ти разговарао/-ла ако би осетио/-ла тугу?” Деца говоре редом своју „особу од поверења”, а затим је и нацртају.

6. „Весела лопта”

Потребан материјал: лопта

Ток радионице: деца стоје у кругу и глуме да су тужни. Водитељ радионице да лопту једном детету и даје даља упутства: „Милоше баци веселу лопту Јелени”. Када она ухвати лопту насмеје се. Затим се лопта додаје даље уз упутство водитеља вежбе све док сва деца не поприме весело израз лица.

7. Вежба ”Стоп/Крени”

Потребан материјал: селотејп, папир, фломастери

Разговарати о љутњи. Деца одглуме љутњу, кажу шта их љути и шта се дешава са њиховим телом када су љути. Поделити просторију на два дела селотејпом. Исписати или нацртати знак ”стоп” на једном папиру, а на другом ”крени”. Један папир ставити на један крај просторије (на столицу на пример), а други на други део просторије. Деца на почетку стоје између та два знака. Водитељ радионице чита списак реакција на љутњу, а деца треба да стану или код знака стоп или код знака крени у зависности од тога да ли сматрају да је реакција корисна односно штетна. Водитељ радионице пита децу зашто је неко понашање корисно или штетно, и даје додатне коментаре.

Када смо љути ми (списак реакција):

- вичемо
- дишемо дубоко
- урламо
- ударимо неког
- одемо на неко пријатно место да се смиримо
- размишљамо о томе да не урадимо неке оно што не бисмо желели да неко нама уради
- опалимо „мацолу“ неком
- кажемо особи да се не слажемо са нечим што је урадила
- гурнемо неког
- причамо са одраслом особом о томе како се осећамо

8. „Јесте ли рекли емпатија?”

Ток радионице: упознати децу са појмом емпатије. Емпатија је наша способност да разумемо и осетимо оно што други осећају. Она нам помаже да будемо брижни према другима.

Поделити децу на две групе. Деца седе у кругу и за сваку групу је задужен један водитељ групе. Водитељ радионице исприча ситуацију, а деца размишљају и дискутују о три аспекта ситуације:

- Прво се ставе на место дечака или девојчице (у зависности од ситуације) о коме је реч и размишљају о томе како се он или она осећају у тој ситуацији.
- Затим размишљају о томе зашто се особа осећа на тај начин и зашто друга деца реагују (или не реагују) на начин који је назначен у ситуацији.
- На крају, као најважнији аспект, деца размишљају о томе како би могли да поступе у тој ситуацији након што су увидели како се и зашто дечак и девојчица тако осећају. Следећа питања могу да им буду од помоћи: „Када се ти тако осећаш, шта ти онда прија? Како би волело да се тада други односе према теби? Исто можеш да учиниш и другоме.“

У зависности од одговора, дати додатне коментаре. Рећи да, уколико не размислимо о томе како се неко осећа, можемо да се понашамо на начин који може да утиче негативно на некога; да нам увид у осећања других помаже да будемо добронамерни према другима и чак да им помогнемо.

Ситуације:

1. ситуација: Милош је учио доста математику, а добио је двојку на контролном. Када је учитељица прочитала његову оцену, он је почео да плаче. Неколико деце из разреда га је посматрало и подсмевало се.
2. ситуација: Сандра има мало више кила од остале деце и често се креће спорије. Један дан деца су се играла вије, а она је стајала погнуте главе са стране (променити имена из примера уколико има деце која се тако зову у групи или разреду).

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ

1. Размрдавање лица

Учесници радионице стоје у кругу, а водитељ радионице или добровољац из групе прави гримасу, криви лице, главу. Остали пажљиво гледају и на знак водитеља покушавају да понове гримасу.

2. Размрдавање тела

За ову игру потребно је спремити картице на којима су исписани задаци, на свакој картици по један опис особе у одређеној ситуацији, нпр: тужна особа, уморна особа, особа коју боли зуб/стомак/рука/нога, весела особа, особа која је заљубљена, особа која телефонира са драгом особом, особа која носи јако пуно терета на леђима или у рукама... Водитељ промеша папириће, извлачи један по један и наглас чита задатак. Учесници се крећу по замишљеној путањи и имитирају ход и држање особе како је наведено у задатку.

3. Ово не волим, ово волим

Учесници седе у кругу или полукругу и једно по једно редом или на јављање говоре шта им се не допада да чују или да им неко уради. Сваку реченицу почињу са „Не волим када (неко псује, некултурно се понаша, оговара, зове ме у неодговарајуће време...) ...“ или „Не волим када ме неко гура, сакрије торбу, тражи ужину...“. Поновити исто за оно што деца воле.

4. Код тебе ми се свиђа

У овој игри учествују сви учесници, који седе у полукругу/кругу. Циљ игре је представити другара/другарицу на позитиван начин. Водитељ радионице представља особу која седи поред њега/ње, са леве или десне стране. Треба рећи његово/њено име и нешто лепо о њему/њој. Нпр: „Ово је Анђела и допада ми се што зна да чува тајну/има лепе очи/лепо се смеје/теши ме кад сам тужан...“. Наставља се у истом смеру док се не представе сви учесници.

5. Бомбардовање похвалама

Игра се може реализовати са једном великом групом или када су учесници подељени у више малих група. Учесници седе у кругу а у центру је једна особа. Учесници из круга једно по једно изговарају лепе речи на рачун особе која је у кругу. То не треба да буду уобичајене фразе, већ да се стварно похвале одређена понашања или особине особе којој су упућене похвале. Учесници јој се могу захвалити за неки одређени поступак или за њено свакодневно уобичајено понашање. После сваке похвале, особа која их прима не треба да коментарише похвале, већ треба само да се захвали климањем главе, смешком и речима „Хвала“, „Драго ми је да то чујем“, „Срећна сам што сам ти помогао/помогла“ и сл.

6. Прављење цртежа/дипломе другу или другарици

За предшколце: поделити децу у парове. Сваки пар црта цртеж свом пару на тему: „Особина која ми се свиђа код пара“.

За основношколце: поделити децу у парове који један другом праве дипломе на основу особине коју воле код свог пара. Добро је дати неколико примера: „Диплома за... доброг друга, храброст, вредноћу, итд.“ Диплому могу да украсе и цртежима, а потребно је и да напишу своје име и име свог пара.