

## УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ



### РАДНИ ЛИСТ „ПРИЧА О ЕМОЦИЈАМА“

И

### БРОШУРА ЗА РОДИТЕЉЕ „ЕМОЦИОНАЛНЕ АВАНТУРЕ НАШЕ ДЕЦЕ“

## ПРОЈЕКАТ:

„КАЖИ КАКО СЕ ОСЕЋАШ: РАЗВИЈАЊЕ ЕМОЦИОНАЛНИХ ВЕШТИНА КОД ДЕЦЕ У 2015. ГОДИНИ“



Приредио:

Центар за промоцију здравља

Институт за јавно здравље Војводине

## УВОД

Пред вама се налази упутство за примену два здравствено - васпитна средства: радног листа „Прича о осећањима“ и брошуре за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“ која су настала у оквиру пројекта „Кажи како се осећаш: развијање емоционалних вештина код деце у 2015. години“. Овај пројекат спроводи Институт за јавно здравље Војводине под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Радни лист и брошура дистрибуиране су свим основним школама у Граду Новом Саду, а намењене су **свим ученицима других разреда и њиховим родитељима**. Такође, одређен део тиража дистрибуиран је и установама социјалне и здравствене заштите.

### **Радни лист „Прича о осећањима“**

Радни лист прати доживљаје дечака и девојчице које смо назвали Филип и Ана. У њему се налазе различите теме које се тичу осећања: препознавање осећања, њихово именовање, емоционална регулација, емпатија и друге.

Овај радни лист пружа могућност различитих нивоа употребе:

- дете може самостално да попуњава, доцртава, боји одређене странице радног листа;
- у школи професори разредне наставе, педагози и психолози могу да организују активнији и детаљнији рад користећи радни лист.

У наставку Упутства налази се опис радионица које могу да се организују у оквиру наставе или другом погодном приликом користећи радни лист „Прича о осећањима“.

### **Брошура за родитеље: „Емоционалне авантуре наше деце“**

Брошура за родитеље се бави природом дечијих емоција и даје одређене предлоге о томе на који начин родитељи могу да унапређују емоционалне вештине своје деце. У наставку Упутства се налази и сценарио приредбе за родитеље коју професори разредне наставе, педагози и психолози могу да припреме са ученицима, те да је представе на посебним интерактивним, родитељским састанцима и том приликом да им предају и брошуру.

## КУРИКУЛУМ РАДИОНИЦА

### АУТОРИ:

Доц. др Јелица Петровић, развојни психолог

Драгица Јовишевић, психолог

### 1. Опис радионице "Препознавање и именовање емоција"

Трајање: 45мин

Полазне претпоставке:

- Осећања којима се дете подучава гледајући их на сликама развија способност препознавања истог израза лица и код других људи.
- Именовање емоција олакшава комуникацију и унапређује емоционалну регулацију.

Циљеви радионице:

- Развој способности идентификације основних емоција (бес, страх, туга, срећа, изненађење и гађење) и способности прецизног именовања осећања.
- Развој способности изражавања осећања и реакције на осећања.

Ток радионице:

#### 1. вежба: Увод - шта су осећања?

Током уводне радионице важно је упознати децу са предстојећим радом на тему емоција и дефинисати правила рада заједно са њима. Нагласти деци да ће учити нешто више о осећањима кроз игру у наредном периоду. Деца се унутар одељења поделе у мање групе (6-7 ученика), тј. онолико група колико има водитеља радионица.

Унутар сваке мале групе, водитељ почиње 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 папир, резимира и допуњује одговоре.

Шта су по њима осећања? Како још кажемо за осећања? (емоције) Која осећања/емоције познају? Обратити пажњу на емоције које наведу, а које су мање или више сличне (градирати их по интензитету: нпр. забринутост – страх – ужас).

Поделити деци радне листове „Прича о осећањима“. Деца гледају цртеже на првој страни радног листа и за сваку емоцију редом се прорађују следећа питања:

Које је то осећање?

Како се осећају Ана и Филип на свакој од ових слика?

По чему то знаш/видиш?

Како још можемо звати ово осећање?

Задатак је да дете правилно препозна емоционално стање, а затим да покуша да именује емоцију. На овај начин, дете обогађује свој емоционални речник, учи да правилно именује емоционална стања, али и да разликује телесне манифестације емоција од субјективног доживљаја. Трагамо за различитим називима емоционалног стања (нпр. дечак је уплакан, несрећан, тужан, јадан, жалостан, итд..).

Деца повезују цртеже Ане и Филипа који изражавају емоцију са одговарајућим називом осећања. Заједно проверавају тачне одговоре.

**2. вежба: Огледалце, огледалце ко је...? 15 мин**

Деца се деле у парове. У сваком пару један је огледало. Други члан пара има задатак да одглуми следеће емоције: ...срећан...тужан...љут...изненађен...згађен...уплашен...постиђен...забринут.

Ученик који је огледало се труди да понови ову експресију. Водитељ радионице најави емоцију коју треба увежбати и каже деци да замисле какав израз лица и телесни став имамо када смо на пример срећни.

Исто поновити за остале емоције набројане горе док сва деца не провежбају одговарајући израз лица. Након што увежбају изразе, водитељ једном детету у групи шапне задатак (нпр. „одглуми стид“), а остали погађају о којој се емоцији ради (док свако дете не „одглуми“ бар једну емоцију).

## 2. Опис радионице: „Сва та радост“ и „Емоционална регулација I - туга“

Укупно трајање: 45 мин

Полазне претпоставке и циљ радионице:

Током ове радионице деца ће ширити свој емоционални вокабулар и освешћивати оно што у њима изазива пријатност, а затим и стицати увид о томе да и сами могу да утичу на то да доживљавамо пријатна осећања. У другом делу радионице детаљније ће се обрадити осећање туге, па ће том приликом деца моћи да повежу вежбе о пријатним осећањима и користе их приликом доживљавања туге и осталих аверзивних емоција.

Ток радионице:

### 1. вежба: „Сва та радост!“ 10 мин

Потребан материјал: папирићи са исписаним пријатним емоцијама, шешир или кутија.

Деца седе у кругу. Питати их које све пријатне емоције познају – како све кажемо и покажемо да смо срећни? (подсетити их на испољавање среће из прошле радионице)

Питамо их како све зовемо срећу? Свако дете извуче по папирић из шешира, па треба да датом осећању дода име које почиње истим словом. На пример: „Весна је весела, чика је чио, Срђан је срећан, Рада је радосна, Уна је усхићена, Зоран је задовољан итд.

### 2. „Мој срећни списак“ – радни лист – 10 мин

Потребан материјал: папир и оловка

Деца набрајају и/или записују активности и ситуације које их чине срећним. Водитељ вежбе подстиче децу да траже одговоре: “Замисли неколико ситуација које те веселе и активности које баш волиш да радиш. Настави реченицу. „Ја сам СРЕЋАН кад...” Шта радиш кад си срећан? Како се понашаш? Како говориш? Како изгледаш?

Нека срце пише, направи свој СРЕЋНИ СПИСАК. Сачувај га, може ти добро доћи као подсетник шта би могао да радиш.”

### 2.1 Алтернатива: срећно место – 15 мин

Потребан материјал: папир, бојице или фломастери.

Овај тип вежбе се зове вођена фантазија. Тада водитељ тражи од учесника да зажмуре 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 окрећемо 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.”

### 3. „Кад смо тужни...” 20 мин

Подсетити се из претходних радионица о свему што је речено о тузи, односно питати 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.

Одговарају на питања:

Осећам се тужно кад...(наведи ситуације).

Шта радиш кад си тужан? Како се понашаш? Како говориш? Како изгледаш?

Причати о тузи такође кроз пример Ане и Филипа који су тужни јер им се другарица преселила у други град, па неће моћи да је виде (радни лист страна бр. 7). Разговарати о томе шта су Ана и Филип учинили да се осете боље у тој ситуацији. Шта би њима лично помогло у таквој ситуацији?

Када деца дају своје примере прорадити следеће начине регулације:

#### - „Особа од поверења”

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.

#### - „Отерај тугу”

Потребан материјал: лопта

Ток радионице: Водитељ радионице објашњава: «Јако је важно да кад смо тужни, препознамо где нам је туга. Где ви осећате тугу? (деца показују део тела). Хајде сада на научимо један трик: удахните дубоко...а сада да избацимо тугу напоље једним гласним издахом!» (деца понављају неколико пута дубоки удах и издах). «Тако, сада је туга прошла. А сада да претворимо тугу у срећу» - деца уз упутство водитеља вежбе треба поправе весело израз лица и телесну гестикулацију.

#### - „Подсетимо се нашег срећног списка”

Задатак је да свако изабере са свог списка активност коју би могли да ураде када би се осетили тужним, па да им помогне да се осете боље. «Када смо тужни, треба да се сетимо свог срећног списка и да нешто од тога урадимо»

### 3. Опис радионице: „Емоционална регулација II – страх, стид“

Укупно трајање: 45 мин

Ток радионице:

#### 1. „Био једном један страх...“ 30 мин

Подсећање на усвојене елементе о страху (дефиниција, ситуације, вербално и телесно изражавање).

Деца прво одглуме страх. Питамо их:

- Где у телу осећаш страх?
- Шта је оно што те плаши?
- Питај чланове породице и своје другаре шта њих плаши.
- Претвори свој страх у осмех, погледај се у огледало...

Водити дискусију: „Пре него што будемо анализирали ваш цртеж, хајде да видимо чега су се уплашили Филип и Ана“. (Испричати ситуацију са радног листа на страни број 8, у којој су Ана и Филип причали страшне приче пред спавање, па им се учинило да од сенке на зиду виде чудовиште).

«Филип и Ана су вероватно размишљали о том чудовишту, питали се шта би било кад би оно стварно постојало и слично. Када замишљамо страшне ствари и размишљамо о њима ми можемо да осетимо страх.» Питати децу: „Које су ваше ”страшне мисли”? Шта ви то себи говорите па се уплашите у тој ситуацији?”

Након што деца препознају начин на који себе плаше у тим ситуацијама, разговарати о стратегијама које Ана и Филип могу да употребе па да престану да се боје.

Дакле, одговорити на следећа питања:

- Шта би они рекли својим ”страшним мислима” па да престану да се боје?
- Присете се вежбе ”срећно место” из одељка о пријатним емоцијама. Сада та вежба може да се користи као стратегија за регулацију страха.
- Вежбају ”дување страшних мисли”: ”Хајдемо сада да, као Филип и Ана, одувамо наше мисли које нас плаше. Прво ћемо их помислити, па онда и одувати. Идемо, један, два...три и дувамоооо. А након тога певамо нашу омиљену песмицу у себи.”
- Споменути и обраћање одраслој особи за помоћ.

#### 2. „Шта да радимо кад се стидимо?“

Подсетити се из претходних радионица о свему што је речено о стиду, односно питати децу да ли неко зна да покаже како изгледа особа која се стиди, шта она може да каже и у којим се то ситуацијама стидимо. Пустити децу да дају своје примере.

Затим, употребити пример са Аном и Филипом који се стиде јер треба да имају плесни наступ. Осврнути се на следећа питања: О чему размишљају Ана и Филип, па се стиде? Шта мисле да ће се десити? Зашто је добро да нешто предузму, па да се мање стиде? Представити шта је помогло Ани и Филипу, На пример:

- можемо да **се охрабримо и кажемо себи**: « Па неће се ништа страшно десити! Могу мало погрешити, мало поцрвенети, али само ће ми бити непријатно и то је све! Идемо! Ја то могу!»
- разговарају са мамом и татом.

Питати децу шта мисле да би њима помогло да се мање стиде.

##### 2.1. „Вежба против стида“



Деца смисле две своје позитивне особине (дати примере) и изађу испред групе и кажу своје име и своје две добре особине. Поручити деци да некоме није никакав проблем да истакне пред другима своје врлине, док неком другом то може бити теже и он може осећати стид док то ради. Похвалити свако дете посебно.

Када се стидимо, можемо се сетити тих својих добрих особина и рећи их у себи („Ја сам вредан, паметан, добар фудбалер, духовит, искрен, итд“)

Пренети поруку да је важно да не одустајемо да нешто урадимо када се стидимо, већ да иако мало руменимо и мало нам је непријатно, можемо **да кажемо другима да нам је непријатно и да смо постиђени**, те да наставимо нашу активност јер се ништа страшно неће десити, а тако учимо да будемо храбрији.



## 4. Опис радионице: „Регулација беса и конструктивно решавање конфликта“

Укупно трајање: 45 мин

Полазне претпоставке:

- С обзиром на то да истраживања указују на то да су префериране стратегије решавања конфликта прилично ригидне, пре свега због оскудног репертоара реакција на дечјем узрасту, претпоставка је да ће се ширењем постојећег репертоара понашања конструктивним стратегијама решавања конфликта повећати и вероватноћа њихове употребе.
- Ефикасније стратегије решавања конфликта смањују појаву агресивног и насилничког понашања и унапређују социјалну адаптацију.

Циљеви радионице:

- Развој и ширење репертоара понашања у конфликту.
- Подстицање конструктивних начина решавања конфликта тако што деца кроз игровне активности имају могућност да сагледају исходе конфликта, и на тај начин сама истраже зашто су неке акције ефикасније од других.

Ток радионице:

### 1. „Контролишемо бес“

Подсећање на елементе љутње о којима се већ говорило на претходним радионицама. Започети вежбу следећим питањима:

- „Да ли се неко сећа шта смо рекли да је љутња? Шта се дешава са нашим телом када смо љути?“ (срце нам куца брже, можемо осетити врућину, лице може да нам поцрвени).
- Замолити децу да покажу „љутито лице“, као у претходним вежбама.
- Када сте се последњи пут наљутили? Шта се десило па сте се наљутили?
- Рећи: „У реду је да се наљутимо око неких догађаја, али како не бисмо повредили друге, као што и не желимо да други повреде нас, **можемо нешто да урадимо са том љутњом**, па да свађу или препирку решимо на добар начин.“
  - Замислимо да су се Ана и Филип посвађали. Ана хтела да гледа на телевизији своју омиљену емисију, а у исто време је на другом каналу био цртач који је Филип желео да гледа. Они су се препирали и наљутили један на другог. Обоје су се зајапурили и почели су гласније да разговарају. Е сада ћемо да видимо шта би могли да ураде Филип и Ана, па да се умире и почну лепо да разговарају и дођу до решења овог неслагања.“

### Трик број 1 – Фаца си ако умеш да станеш - «СТОП»

(прво поновити телесне манифестације беса, да би деца тачно знала како да препознају бес). «Када осетиш да си јако бесан на некога, јако је важно да себи кажеш **«СТОП»**. Заустави се и **кажи: "ја сам љут"- или „наљутио си ме“**. (деца вежбају да кажу гласно СТОП, помозите им да томе додају и неки гест – нпр.да стисну песнице, ухвате се за мали прст и слично - како би у следећој ситуацији беса могли лако да се сете технике СТОП.

Нагласите важност ове технике, реците да свако може да побесни – „то је лако..али да се заустави – то је јако важна и велика ствар..онда си **ФАЦА!**“

Деца могу на нацртају себе и знак СТОП као саобраћајни знак (у црвеној боји).

### Трик број 2 „Формула смирења: 3+10. Дишемо и бројимо”

Кажемо: «У моментима када смо љути, важно је да се прво смиримо па бистре главе да одлучимо како да поступимо. Потребно је да удахнемо дубоко и издахнемо три пута, а онда да избројимо у себи до десет па тек онда размишљамо како да се понашамо. Хајде да пробамо. Прво ћемо увежбати да дишемо правилно, то се зове стомачно дисање. Удахнемо дубоко на нос и пазимо да нам се стомак у том моменту надува, задржимо мало ваздух и онда полако издишемо ваздух кроз уста. Полако, покушајмо неколико пута. Сад кад смо увежбали замислите да сте нешто љути, на пример, неко није хтео са вама да подели чоколаду, а вама се баш много јела тад. Прво ћете удахнути и издахнути три пута, а онда ћете бројати у себи до десет. Крећемо!» Водити децу кроз та три удисаја уз објашњење, и кроз бројање, па додати: и сада док дишете дубоко поставите себи следећа питања: „Како могу сада на добар начин да покажем да ме је ова ситуација повредила? Шта могу да кажем особи која ме је повредила? На који начин?”

### Трик број 3: „Бумеранг - а да је неко према мени тако поступио?”

Одмах након вежбе дисања наставити са вежбом *Бумеранг*. Разговарати са децом: „Да ли знате шта је бумеранг?” Објаснити тај појам уколико није познат деци. „Исто као што се бумеранг враћа нама када га бацимо, тако можемо да размислимо како наше понашање према другима може да се „врати нама” (када би се неко други према нама тако понашао) како би се ми тад осећали.

Постављамо питања:

- Како се осећаш када је на тебе неко љут? Шта ти тада смета? (Вероватно ће деца навести и неке врсте агресивног понашања: викање, ударање).
- Како сте се ви осећали када је неко викао на вас или када би вас неко ударио? («исто тако се осећају и други када си ти љут на њих, када вичеш или си груб»)
- Како би ти волео да се понаша особа која је љута на тебе?
- Тако како би ти волео да се други понаша према теби, тако се и ти понашај према њему - доћи кроз разговор до конструктивних техника – заузимања за себе, отвореног разговора, и сл).

## 2. Конструктивно решавање конфликта

Задатак детета је да, након одслушане приче, размисли на које би све начине могао да реагује главни јунак из приче, а затим да замисли који би био исход његове реакције. На овај начин, дете учи да разликује ефикасне и неефикасне стратегије у односу на жељени исход конфликта.

Потребан материјал: папир и фломастери. Са друге стране папира на коме су цртали знак СТОП, деца цртају зелено светло (као на семафору).

Пример приче: "Другари из разреда се заједно играју на одмору. Дарко им прилази и пита. "Да ли могу да се играм са вама?" Дечаци се праве да га не чују, а затим се један од њих окреће и каже Дарку: "Не можеш".

Шта Дарко може да уради? (свако дете наводи неку од реакција, а остали подижу папир са црвеним или зеленим светлом, у зависности од тога да ли сматрају да је реакција добра или не). **Подстичемо децу да размишљају о ИСХОДИМА** – до чега доводе одређене стратегије.

- Питамо: Зашто је то добро (лоше)? До чега би то довело? Како би се завршило?
- Како бисте се осећали? Како би изгледао дан после тога?
- Како још можеш да се понашаш? Шта да кажеш? Шта да урадиш?
- На који начин би то рекао? Хајде да то одглумимо...

Пример приче: "Јелена се током великог одмора са другарима игра "између две ватре". Када се сагла да узме лопту, пала је у бару. Јелена је поцрвенела, и осетила се страшно постиђеном" (из радног листа, страна бр.9).

Посавити питања: Шта су урадила остала деца, како су реаговала? Шта мислиш, како се осећа Јелена док јој се сви смеју? Како би се ти осећао да ти се други 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 могао помоћи Јелени да се боље осећа? Шта би могао да јој кажеш? Шта да урадиш?

„Када се ти тако осећаш, шта ти онда прија? Како би волео да се тада други односе према теби? Исто можеш да учиниш и другоме.“

## 5. Опис радионице: припрема приредбе за родитеље

Циљ радионице: припрема приредбе за родитеље. Увежбавање једноставних активности које би осликале шта су деца научила на радионици и сензибилисала родитеље на важност социјализације емоција код деце. На крају приредбе деца ће својим родитељима предати брошуру „Емоционалне авантуре наше деце“ о развијању емоционалних вештина код деце.

### Ток радионице

Поделити децу у 5 група. У три групе се обрађује по једна емоција, а у друге две се глуми. Најбоље је прво изабрати децу која желе да глуме, а затим распоредити остале.

### 1. ГРУПА: СРЕЋА

Припрема се следећа тачка:

Водитељ позива прву групу да изађе. Прва група излази окреће леђа публици.

ВОДИТЕЉ КАЖЕ: Када вам дам знак окрените се и покажите осећање. Три, четири, сад!

Прва група показује осећање среће.

ВОДИТЕЉ ПИТА (родитеље): Како се они осећају? На основу чега то знате ?

Родитељи одговарају.

ВОДИТЕЉ пита публику: А када сте ви срећни? (родитељи одговарају) Да ли знате шта усређује ваше дете? (родитељи одговарају)

ВОДИТЕЉ пита прву групу: А шта вас усређује?

Свако дете говори:

„Ја сам срећан (срећна) кад \_\_\_\_\_“

### 2. ГРУПА ТУГА

Припрема се следећа тачка:

ВОДИТЕЉ: Сада ће вам друга група показати једну емоцију а ваш задатак ће бити да кажете о којој емоцији се ради.

Друга група излази и окреће леђа публици.

ВОДИТЕЉ КАЖЕ: Када вам дам знак окрените се и покажите осећање. Три, четири, сад!

Деца показују тугу.

ВОДИТЕЉ ПИТА: Како се они осећају? На основу чега то знате?

РОДИТЕЉИ одговарају.

Водитељ пита родитеље када су они тужни и онда им деца кажу шта могу да ураде да се осећају боље:

- Можете и да пођете са нама у шетњу.
- Можете да попричате са нама.
- Можете да попричате са баком, попијете кафу са другарицом, правите колаче...
- Можете да идете са својом децом у град.
- Можете да нас пољубите и да ми вас пољубимо.
- Можете да направите ваш срећни списак.
- Можете да урадите нешто у чему уживате.
- Можете да замислите ваше срећно место.
- Можете да нас пустите да вас пољубимо.
- Можете да нас загрлите.

### 3. ГРУПА - БЕС

Припрема се следећа тачка:

ВОДИТЕЉ: Сада ће вам трећа група показати још једну емоцију а ви поново погађате.

Трећа група излази на сцену и окреће леђа публици.

ВОДИТЕЉ: Када вам дам знак окрените се и покажите осећање. Три, четири, сад!

Деца показују љутњу.

ВОДИТЕЉ (пита родитеље): Како се они осећају? На основу чега то знате?

РОДИТЕЉИ одговарају.

ВОДИТЕЉ: Децо, а шта ваши родитељи могу да ураде, па да се смире када су љути?

Деца одговарају:

- Можете да избројите до 10.
- Можете да удахнете неколико пута, полако, ево овако. (покаже)
- Можете да кажете себи СТОП љутња! (покаже рукама)
- Можете мало да протресете рукама па да се љутња умањи.
- Можете да лупнете благо ногом о под.
- Можете да кажете зашто сте бесни.
- Можете да урадите бумеранг!
- Да се ставите на место другог и размислите како бисте волели у истој ситуацији да неко поступи са вама.
- И тек онда реагујте!

#### 4. ГРУПА - СИТУАЦИЈА СА ДАРКОМ

Тражимо родитеља добровољца који ће глумити дете. Дете глуми родитеља (нису „прави“ родитељ – дете).

Родитељу дајемо опис следеће ситуације:

Одглумите следећу ситуацију: Ви треба да глумите Дарка који има 8 година. Он стиже кући из школе тужан и покуњен. Родитељи то препознају и питају га шта се десило. Он препричава својим родитељима (које глуме један дечак и девојчица, могуће је да буду и баке, деке, тетке, тече ако се јави више деце) шта му се десило у школи: другари из разреда су се играли заједно на одмору. Дарко им је пришао и питао. "Да ли могу да се играм са вама?" Дечаки су се правили да га не чују, а затим се један од њих окренуо и рекао Дарку: "Не можеш".

Изаберемо дечака и девојчицу који ће да глуме маму и тату.

Они треба да питају Дарка шта му се десило у школи. Када исприча причу мама и тата га теше неким од следећих реченица:

- Баш нам је жао што ти се то догодило. Дођи да те загрлим.
- Већину деце би растужило да неко неће да се игра са њима.
- Знаш, то што неко неће да се игра са тобом не значи да си ти лош. Вероватно има деце са којима и ти не би волео да се играш.
- Али свакако није било лепо од тог дечака да ти тако каже. Ако се тако нешто понови, реци му да то није лепо и питај га како би се он осећао да му неко то каже на тај начин.
- Зато је добро да проценимо ко би желео да се игра са нама и њега да питамо. Да и можеш да се сетиш, неких другара који би сигурно желели да се играју са тобом.
- Да ли се сада осећаш боље?

#### 5. група - СТРАХ

Тражимо родитеља добровољца који ће глумити дете. Дете глуми родитеља (нису „прави“ родитељ – дете). Родитељу дајемо опис следеће ситуације:

Ви сте Милица која има 8 година и не може да заспи јер је гледала страشان филм и сада јој се чини од сенки да су чудовишта из филма. Долазите код маме и тате и кажете да се бојите и описујете зашто.

Девојчица и дечак глуме маму и тату и када им Милица приђе, питају шта је било и теше Милицу:

- Дођи да те загрлим, па да видимо како да отерамо та чудовишта.
- Која је твоја омиљена песмица, можеш њу да певаш, па да чудовиште оде.
- Замишљај да ти чудовиште прилази и све је веће и онда одједном крене да се смањује све док не постане мала мрља на путу.
- Можеш и да замислиш и једно лепо место на коме се осећаш сигурно.
- А можемо сада и заједно да одувамо то чудовиште. Хајде да пробамо: замислимо га сви, велико је и кренемо да пушемо прво као слаби ветрић поветарац и онда све јаче као ветар северац. Чудовиште је сада далеко!

### **ЗАВРШНИ ДЕО: СВИ ЗАЈЕДНО**

Припремамо завршну заједничку тачку. Свако дете напише по један „транспарент“ на папиру. Редом излазе подигну папир и прочитају поруку родитељима:

- |                                        |                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ја осећам сва осећања јако јако!    | 13. Иако сам дечак!                                                      |
| 2. СРЕЋУ (дете покаже),                | 14. Помози ми да се носим са њима                                        |
| 3. ТУГУ (покаже),                      | 15. Ако ћутим, подстакни ме да причам, кажем како се осећам.             |
| 4. СТРАХ (покаже),                     | 16. Немој ми рећи СМИРИ СЕ - научи ме да се смирим.                      |
| 5. ЗАБРИНУТОСТ; (покаже),              | 17. Немој ми рећи НЕ БОЈ СЕ – загрли ме и научи ме како да отерам страх. |
| 6. ЉУТЊУ (покаже),                     | 18. Кад сам ЗАБРИНУТ, објасни ми искрено шта се дешава.                  |
| 7. ГАЂЕЊЕ (покаже),                    | 19. Ја ћу ти вратити својим осмехом!                                     |
| 8. ИЗНЕНАЂЕНОСТ (покаже),              |                                                                          |
| 9. Често не знам шта да радим са њима. |                                                                          |
| 10. Мама, тата, помозите ми!           |                                                                          |
| 11. Допусти ми да осећам сва осећања:  |                                                                          |
| 12. Иако сам девојчица!                |                                                                          |
- Деца деле својим родитељима брошуре.