КАЖИ КАКО СЕ ОСЕЋАШ!

Ауторке (према азбучном реду):
Драгица Јовишевић
Проф. др Јелица Петровић
др Јована Трбојевић
Приредио:
Центар за промоцију здравља
Институт за јавно здравље Војводине

ПРОГРАМ ЗА РАЗВИЈАЊЕ ЕМОЦИОНАЛНИХ ВЕШТИНА КОД ДЕЦЕ У ОКВИРУ РЕДОВНИХ ШКОЛСКИХ ПРЕДМЕТА

Град Нови Сад
Градска управа за здравство
ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

159.942-053.5(035)

ЈОВИШЕВИЋ, Драгица

Кажи како се осећаш! / Драгица Јовишевић, Јелица Петровић, Јована Трбојевић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2019 (Петроварадин : Футура). - 36 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 350. - Библиографија.

ISBN 978-86-86185-65-5

1. Петровић, Јелица 2. Трбојевић, Јована
а) Емоционална интелигенција - Школска деца - Приручници

COBISS.SR-ID 327739143

САДРЖАЈ

УВОД 4

ТЕОРИЈСКИ ОСВРТ 6

1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ – ОСНОВНЕ ПОСТАВКЕ 6
2. ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЈА 7

РАДИОНИЦЕ – КАКО ДА РАЗВИЈАМО ЕМОЦИОНАЛНЕ ВЕШТИНЕ КОД ДЕЦЕ У ОКВИРУ РЕДОВНИХ ШКОЛСКИХ ПРЕДМЕТА? 10

1. УВОДНА РАДИОНИЦА – ШТА СУ ОСЕЋАЊА? 11
2. СРПСКИ ЈЕЗИК 14
3. МАТЕМАТИКА 18
4. СВЕТ ОКО НАС 18
5. ЛИКОВНА КУЛТУРА 20
6. МУЗИЧКА КУЛТУРА 22
7. ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ 24
8. ПРЕДСТАВЉАЊЕ РЕЗУЛТАТА: ПРИПРЕМА ПРИРЕДБЕ ЗА РОДИТЕЉЕ 26

ПРИМЕР ИЗ ПРАКСЕ: „БОЈЕ МОЈИХ ОСЕЋАЊА“ 28

ЛИТЕРАТУРА 35

УВОД

Програм који се налази пред вама намењен је професорима разредне наставе који желе да кроз свакодневне школске активности, у оквиру редовних предмета, унапређују и емоционалне вештине ученика.

Школа, као окружење у којем дете проводи значајан део свог времена и која има за циљ не само образовање детета, већ и његов целокупан развој, представља управо средину која може у великој мери да доведе до развоја различитих емоционалних вештина. Јединствену улогу у томе имају професори разредне наставе, из неколико разлога: прво, имају једну од најважнијих улога у раном основношколском узрасту деце – представљају атрактивне моделе за усвајање различитих знања, али и ставова и вредности; друго, овај узраст се сматра оптималним за рад на формирању и усвајању емоционалних вештина; и треће, у свакодневној су комуникацији са ученицима што дозвољава примену различитих приступа у раду са децом и персонализованији приступ, али и знатно олакшава праћење ефикасности рада.

Зашто емоције? Емоционалне вештине су животне вештине које развијамо током целог животног циклуса. Оне нас чине вештијима у различитим социјалним ситуацијама, али и ментално здравијим особама. Усвајамо их од значајних других особа из нашег окружења, готово спонтано – учењем по моделу, али и разјашњавањем, појашњавањем комликованијих емоционалних стања и социјалних ситуација. Емоционалне вештине представљају способност увида у то како се осећамо, способност да именујемо и разумемо узроке ових стања, да знамо да контролишемо и каналишемо непријатне емоције, да препознамо осећања и потребе код других људи, да успешније решавамо конфликте и имамо квалитетније односе са другим људима. Све указује на то да су емоционалне вештине високо функционална знања, примењива у великом броју свакодневних ситуација. Стога је неопходно да стицање знања о емоционалним вештинама буде конципирано као интегративна настава, где је процес учења спонтано усвајање, понављање и примена нових знања. Професори разредне наставе иначе чешће, лакше и квалитетније примењују интегративну наставу, подстичући ученике на повезивање чињеница из различитих наставних предмета, на критичко и стваралачко мишљење. Зашто то исто не бисмо урадили и са најважнијим животним вештинама?

Жеља аутора је била да укаже на значај рада на теми емоционалних вештина за здраво одрастање деце и предложи активности које се могу спроводити у оквиру редовних школских предмета. Аутори верују да сами професори разредне наставе, уз своје знање и искуство, могу да унапреде сам програм и прилагоде га својим ученицима, контексту своје школе.

У првом делу приручника налази се кратки теоријски осврт на појмове менталног здравља, ментално здраве школе, као и концепта емоционалне компетенције која представља основ предложеног програма.

Након тога, читаоци ће се упознати са предлозима различитих вежби за развијање емоционалних вештина код деце које су разврстане према предметима који се изучавају у другом разреду основне школе (српски језик, математика, ликовна култура, музичка култура, физичка култура, свет око нас).

Програм је настао у оквиру пројекта **„Кажи како се осећаш: развијање емоционалних вештина деце у 2018. години“** који спроводи Институт за јавно здравље Војводине под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада. Поред приручника, припремљена су два здравствено-васпитна средства: **радни лист „Прича о осећањима“,** као и **брошура за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“** које служе као помоћна средства у раду са децом и родитељима.

I ТЕОРИЈСКИ ОСВРТ

1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ОСНОВНЕ ПОСТАВКЕ

Када би вас неко питао шта је за вас ментално здравље, како бисте му одговорили? На изглед ово звучи као једноставан задатак, будући да израз ментално здравље свакодневно користимо. Међутим, његово само дефинисање, шта заправо оно представља, поставља се као својеврстан изазов.

Можда бисте рекли да је ментално здрава особа, она која је срећна. Међутим, срећа је само једно осећање, а наш живот чине разноврсна и богата позитивна искуства и доживљаји који не могу да се сведу само на срећу. Такође, особе са високим степеном менталног здравља не доживљавају само пријатне емоције, већ и читав опсег непријатних емоција, као што је на пример, снажна и дубока туга у случају губитка. Можда бисте рекли да ментално здравље има везе са депресијом, шизофренијом, анксиозношћу, али то је списак психичких поремећаја и непријатних емоција, а не ментално здравље. Посматрање менталног здравља као одсуства менталне „болести“ је напуштено, с обзиром на то да само одсуство симптома није довољно да би се објаснио појам менталног здравља.

Шта би онда било ментално здравље?

Постоје бројна одређења менталног здравља и концепти који из различитих углова сагледавају овај феномен. Оријентација коју даје Светска здравствена организација односи се на позитивно ментално здравље као „стање животног благостања у коме свака особа остварује свој потенцијал, у стању је да преброди стресне животне ситуације, да ради продуктивно и плодоносно и да дâ свој допринос заједници.“ Можемо упрошћено рећи да је ментално здравље способност особе да се на добар начин носи са животним изазовима, који могу бити свакодневни, попут конфликта на послу, до оних сложенијих као што је губитак вољене особе.

Не постоји савршено ментално здрава особа. Свака особа, у мањој или већој мери поседује снаге и особине које јој помажу да се на добар начин носи са животним проблемима, али не можемо рећи да је неопходно да једна особа поседује све те особине и снаге. То би чак било и немогуће. Неке од снага и особина особа које су ментално здравије су оптимизам, позитивна слика о себи, поверење у себе, друге и свет, емоционална компетенција, складни међуљудски односи, доживљај смислености живота и друго. Иако на наше ментално здравље утичу различити фактори, па делом и они наследни, остаје нам простора да кроз учење усвојимо вештине које ће нам помоћи да будемо психолошки отпорнији и самим тим ментално здравији.

Ментално здрава школа

Ментално здравље се не тиче само појединца. Заједница која брине о менталном здрављу свог становништва делује на више нивоа, пружајући подршку појединцу, породици, градећи здрава окружења у коме особе могу да развију своје потенцијале и способности. Школа је одавно препозната као важно и погодно место за промоцију (менталног) здравља пре свега зато што на тај начин можемо да обухватимо целу популацију школског узраста. Даље, школа која улаже у животно благостање ученика даје основу детету и младом човеку за здравији развој и здравију будућност. Такође, већи степен менталног здравља ученика повезан је и са бољим успехом у школи и већом социјалном прилагођеношћу.

Брига о менталном здрављу у школи не значи да је потребно да се наставници претворе у психологе и психотерапеуте. Она се спроводи кроз ентузијастичан и мотивишући став који наставници заузимају у односу на ученике, кроз спровођење едукативних програма који имају за циљ развијање различитих психолошких вештина, али и кроз рад на доброј атмосфери у разреду, квалитетним односима између наставника и ученика, као и кроз пружање подршке наставницима у том процесу.

Један од начина на који можемо да радимо на унапређењу менталног здравља у школи је и кроз развијање емоционалне компетенције код ученика.

2. ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЈА

Шта су емоције?

Емоције представљају један од најважнијих чинилаца који утичу на целокупно функционисање појединца и имају главну улогу у нашем социјалном животу. Ми реагујемо емотивно на наше окружење. Постоје бројни теоријски правци који на различите начине дефинишу емоције, а око одређених поставки се слажу све теорије: емоције се састоје од низа повезаних реакција на одређени догађај или ситуацију; оне представљају однос појединца према неком објекту, догађају или особи; одражава их препознатљиво ментално стање и емоционално изражавање. Емоције су уз то и интензивне, краткотрајне, праћене различитим физиолошким променама и доводе до прекида тренутног понашања. Емоције утичу на интерперсонална понашања те утичу на прилагођавање појединца (LaFriere, 2000; Oatley & Jenkins, 2000, према: Brajša-Žganec, 2003).

Утврђено је да постоји шест базичних (основних) емоција које су универзалне и јављају се у свим културама света. То су: срећа, туга, бес, страх, изненађење и гађење.

Шта је емоционална компетенција?

Поред тога што можемо да доживљавамо емоције, ми развојем интелектуалних способности можемо и да препознајемо, именујемо и разликујемо различита емоционална стања код нас и других. Такође, ми имамо капацитет да разумемо различите чиниоце који утичу на настанак саме емоције. Ту спадају наша унутрашња стања, мотиви, вредности, спољашњи догађаји, контекст који окружује ситуацију, итд.

Можемо рећи да емоционалну компетенцију чини наша способност да, поред тога што доживљавамо емоцију, да је посматрамо „са стране“, да о њој размишљамо, те да разумемо како је настала, и да утичемо на њен ток. Још један од важних аспеката емоционалне компетенције је и емпатија која нам омогућава да препознамо и доживимо у одређеној мери исту емоцију као и наш саговорник. Управо ове способности, дакле, разумевање емоција, емоционална регулација и емпатија представљају важне сегменте емоционалне компетенције и значајно утичу на квалитет нашег друштвеног живота јер обликују наше односе са другима и утичу на степен наше прилагођености.

Разумевање емоција

Разумевање, односно препознавање и именовање емоција развија се од најранијег доба. Одређена истраживања (Michalson & Lewis, 1985, према: Петровић, 2007) показују да деца већ на узрасту од две године могу да разумеју изразе лица који прате шест базичних емоција иако не умеју да кажу о којој се емоцији ради. Експресија (изражавање) среће се препознаје најраније и са највећом тачношћу, затим експресије туге и беса, а на крају изненађења и страха.

Људи се разликују у степену препознавања и именовања емоција, а та способност може да се развија кроз различите активности у којима особе уче да повезују одређене изразе лица, положај тела и мимику са одговарајућим емоцијама, да проширују свој емоционални вокабулар и уче да праве разлике између сличних емоција, као што су на пример забринутост и страх, кривица и кајање и слично. Овај тип вежби је веома погодан за рад у разреду, а предлог вежби на тему разумевања емоција се налази у одељку са радионицама.

Узрочност емоција

Разумевање настанка емоција се развија код деце упоредо са развојем говора. Почетна објашњења су базична и најчешће се односе на понашање и спољашње факторе који изазивају емоцију. Од четврте године деца имају способност разумевања и унутрашњег порекла емоција, те њихов настанак везују и за жеље и циљеве особе а не само за спољашње догађаје који утичу на настанак неке емоције. Од тог узраста па на даље деца схватају да различите особе имају различите жеље и циљеве у односу на исти објекат (Oatley & Jenkins, 2007). У експерименту Хариса и сарадника (1989, према: Oatley& Jenkins, 2007), деци од три до шест година испричана је прича о слоници Ели која је волела само млеко. Мајмунче је дошло и пролило јој млеко из врча и заменило га кока колом. Када су децу питали шта би Ели осетила када би пробала кока колу, деца су умела да кажу да би осетила гађење, иако су она сама више волела кока колу у односу на млеко. Ова способност разумевања менталних стања других је била све израженија што је дете било старијег узраста.

Када радимо са децом или младима на тему узрочности, односно, порекла емоција, ми повећавамо степен њиховог разумевања да различите особе могу да доживљавају другачије емоције у истим ситуацијама, као и да различити унутрашњи, мотивациони, те ситуациони и контекстуални фактори доприносе настанку емоције. Такође, деца и млади уче да могу према истој ситуацији да имају више различитих, па понекад и опречних осећања.

Значај пријатних емоција

Постоје бројне пријатне емоције, а у њих спадају: срећа, радост, понос, задовољство, љубав, одушевљење, усхићење, итд. Пријатне емоције су веома значајне у нашем функционисању и директно су повезане са нашим животним благостањем. Пријатне емоције имају мотивишуће дејство на учење и напредовање, учвршћују наше социјалне релације и подстичу интелектуалну активност.

Са ученицима можемо да радимо на ширењу емоционалног вокабулара и разликовању различитих пријатних емоција. Кроз радионице ученици могу да освесте оно што у њима изазива пријатне емоције, а затим и да стекну увид о томе да и ми сами можемо да утичемо на то да доживљавамо пријатна осећања.

Емоционална регулација - ношење са непријатним емоцијама

Емоционална регулација представља стратегије које користимо како би управљали нашим емоцијама, односно, променили њихов интензитет и трајање, као и начин на који изражавамо осећања.

Способност емоционалне регулације се развија у раном детињству. Већ у првом месецу живота, када се наруши стабилност у фунционисању, беба шаље сигнале свом окружењу, које затим врши улогу регулације. Нешто касније дете почиње да мисли о догађајима, те проналази различите начине њиховог тумачења чиме се умирује.

Дете у интеракцији са околином учи да модификује своје емоције, носи се са фрустрацијом, ужива у другима, препозна опасност, превлада страх и тескобу, како би остварило значајне и квалитетне интерперсоналне односе (LaFreniere, 2000; Oatley & Jenkins, 2000; Vander-Zander, 1993, према: Brajša-Žganec, 2003).

Стратегије емоционалне регулације нам посебно помажу да се носимо са непријатним и интензивним емоцијама као што су бес, страх, туга или стид.

Неке од стратегија емоционалне регулације представљају и одвраћање пажње од узнемирујућег догађаја (на пример дете које се боји примања вакцине може да зажмури или да се присети да прошли пут није било тако страшно), тражење помоћи одраслог или одлазак из узнемирујуће ситуације.

Емпатија

Емпатија подразумева емоционалну реакцију која проистиче из разумевања туђег емоционалног доживљаја или стања, и при том је идентична или слична ономе што друга особа осећа (Eisenberg & Fabes, 1998, према: Петровић, 2007). Дакле, емпатија није само просто посматрање ствари из перспективе друге особе, већ подразумева и доживљавање исте емоције коју особа са којом комуницирамо доживљава. На пример, доживљамо емпатију када нам саговорник говори о свом несрећном догађају и доживљава тугу, те и ми исто осећамо тугу.

Иако емпатија сама по себи не подразумева помагање и друга просоцијална понашања, многи аутори сматрају да је она основа за такву врсту понашања, због чега је изузетно важно радити на њеном развоју на што млађем узрасту.

Такође, потребно је разликовати емпатију од „преинтензивне“ емпатије односно персоналног дистреса, када особа услед изложености туђем негативном емоционалном искуству осећа узнемиреност и не бави се другом особом већ сопственим узнемирујућим доживљајима. Дете које осећа емпатију у стању је да помогне другој особи, док дете које осећа персонални дистрес сконцентрисано је на умирење своје узнемирености. Како бисмо развили оптималан степен емпатије код деце неопходан је развој још једне важне компетенције, а то је емоционална регулација, односно, контрола.

Према Барнету (1987, према: Петровић, 2007) емпатија се развија код деце која одрастају у средини са окружењем које:

- задовољава емоционалне потребе детета и не подстиче претерану забринутост за самога себе;
- подстиче дете да изражава и доживљава што већи број различитих емоција, и
- омогућује детету да комуницира са другим људима који изражавају отворено своје емоције.

II РАДИОНИЦЕ
КАКО ДА РАЗВИЈАМО ЕМОЦИОНАЛНЕ ВЕШТИНЕ КОД ДЕЦЕ У ОКВИРУ РЕДОВНИХ ШКОЛСКИХ ПРЕДМЕТА?

Радионице које следе намењене су развијању претходно споменутих емоционалних компетенција код деце нижег основношколског узраста, али се могу прилагодити и деци млађег или старијег узраста. Никада није сувише рано нити касно да се почне са развијањем емоционалних вештина. Из тог разлога постоје бројни тренинзи за развијање емоционалних вештина за сва животна доба.

Идеја аутора је била да што више олакша организациони део професорима разредне наставе, те курикулум радионица прати наставу редовних школских предмета за други разред. Приликом састављања ауторке су се водиле циљевима и задацима Наставног програма образовања и васпитања за други разред основног образовања и васпитања Завода за унапређивање образовања и васпитања.

Активности су назначене у виду предлога на који начин развијање различитих емоционалних компетенција може да буде уврштено у свакодневне школске активности, те постоји простор за професоре разредне наставе да према својим идејама и искуству допуне и унапреде постојеће предлоге. Активности су разврстане по предметима.

Осмишљено је и здравствено-васпитно средство **радни лист „Прича о осећањима“** које може да се користи у наредним активностима. 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.

Такође, осмишљена је и **брошура за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“**[1] која се бави природом дечијих емоција и даје одређене предлоге о томе на који

1 Брошура, радни лист, календар и плакат су доступни за преузимање на интернет презентацији Института за јавно здравље Војводине (www.izjzv.org.rs), одељак Документа/Едукативна средства/Ментално здравље и Документа/Едукативна средства/Едукативни календар за децу/ 2015).

начин родитељи могу да унапређују емоционалне вештине своје деце, као и едукативни календар за децу и плакат на тему осећања.

На крају овог одељка налазе се и предлози за организацију приредбе за родитеље коју професори разредне наставе могу да припреме са ученицима, те да је представе на посебним интерактивним, родитељским састанцима и том приликом предају брошуру родитељима.

Пре саме примене програма важно је направити план који ће садржати: колико времена ћемо издвојити за рад на тему емоционалних вештина (то може бити и месец дана, али и цело полугодиште); којом динамиком ћемо радити; које наставне јединице у оквиру предмета су најпогодније за рад на овој теми; коју завршну активност ћемо припремити и слично.

1. УВОДНА РАДИОНИЦА - ШТА СУ ОСЕЋАЊА?

Током уводне радионице важно је упознати децу са предстојећим радом на тему емоција и дефинисати правила рада заједно са њима. Како би рад током радионица текао неометано и уз поштовање индивидуалних разлика сваког детета потребно је истаћи која су то правила рада. Наставник на папирићима записује следећа правила рада и понашања током радионица:

- активно слушање,
- активно праћење,
- без тешких речи,
- правило приватности,
- када желимо да причамо, дигнемо руку,
- правило „даље“.

Наставник, затим, папириће савија и ставља у кутију. Насумично изабере неколико деце која извлаче из кутије један по један папирић. Уз извлачење сваког папирића деци се објашњава то правило и питају се којим симболом би то могли да представе. Симбол се затим црта на већем белом папиру, како би се поставио на видно место у учионици, с циљем да се деца подсећају на правила рада и понашања током радионица.

Правила се могу објаснити и представити на следећи начин:

- активно слушање: када неко од другара прича, ми остали га не прекидамо него га пажљиво слушамо и трудимо се да га разумемо, симбол би могао да буде нацртане уши,
- активно праћење: може нам се учинити да нас нека тема или вежба не занимају, али да бисмо сви нешто научили из наших радионица, потребно је да се укључимо у сам рад, да се потрудимо и да уколико нешто не разумемо питамо наставника да нам додатно појасни, симбол би могао да буде отисци људских стопала,
- без тешких речи: ово вам је већ познато правило, речи боле, и ако неки другар прича неку причу која је њему битна, није у реду да му се смејемо, да га називамо погрдним именима, да га ударамо, симбол би могао да буде нацртани тег на којем пише „речи“,
- правило приватности: током наших радионица причаћемо на различите теме и неко ће можда испричати неку причу коју до сада никоме није рекао, битно је да знате да све што се каже у нашој учиници остаје у нашој учионици, нећемо ићи около по школи да причамо другим другарима ко је шта испричао, симбол би могао да буде нацртана уста и прст преко њих,
- када желимо да причамо, дигнемо руку: и ово правило већ знате, да се не бисмо надвикивали, када нешто желите да кажете, питате, подигните руку, симбол може бити нацртана рука у ваздуху,
- правило „даље“: ако има нешто о чему не бисте да причате са нама, можете да кажете правило „даље“ и нико вас неће терати да причате, али знајте да ово правило не можете да користите стално, симбол може да буде нацртана стрелица.

Након што се установе правила рада и понашања, деци треба објаснити да ће се неке вежбе радити у пару, неке самостално, и да ће у наредном периоду учити нешто више о осећањима кроз игру.

Наставник почиње дискусију у групи о томе шта су емоције. Пита децу како се тог тренутка осећају. Затим:

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: на пример: забринутост – страх – ужас.

Водитељ радионице поставља питања и записује одговоре на папир, резимира и допуњује одговоре. Деца могу да активније учествују уколико им се поделе стикери на која ће записивати осећања која познају и које би затим лепили по табли. На тај начин и наставник може да градира слична осећања по интензитету.

Након тога, деци се поделе радни листови „Прича о осећањима“. Деца гледају цртеже на првој страни радних листова 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 обогаћује 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. СРПСКИ ЈЕЗИК

Граматика

- Приликом обраде различитих облика реченице (обавештење, питање, заповест) деца пишу на који начин би неког обавестили о томе како се осећају; пишу различите начине тражења помоћи вежбајући упитне реченице. На тај начин подстичемо емоционалну експресију и мотивишемо децу да заузму проактиван приступ проблемима.

- Код рада на временима, анализирати: како се осећао субјекат, како се сада осећа, како ће се осећати. Вежба може да се ради кроз кратак текст, причу која је прилагођена деци овог узраста. Шта постижемо овом вежбом? Најпре, препознајемо емоције и схватамо њихов узрок из контекста приче (како се неко осећао и зашто). Друго, радећи на будућем времену, унапређујемо антиципацију осећања, чиме подстичемо и морално резоновање деце (нпр. дете се осећа љутито; из овог осећања може ударити свог друга). Антиципација осећања у будућности односила би се на питање - Како ће се осећати дете ако након ударца види да му је друг тужан, да га боли и сл.?

Правопис

- Приликом учења правописа личних имена и надимака питати децу да испричају причу о свом имену (по коме су добили име, на који начин), те како се осећају поводом свог имена (колико га воле/не воле); које надимке имају, како се неко осећа када му дамо неки леп, ружан, погрдан надимак.

- Писање речце ли у упитним реченицама и речце не уз глаголе у одричним реченицама: код речце не повезати са тиме да могу рећи не свађама и конфликтима.

- Када се учи о знаку узвика, деца прво осмишљавају реченице које се тичу различитих осећања и ситуација, а подразумевају знак узвика. То су бес, изненађење, одлучност, заузимање за себе. Деца прво осмисле реченице (на пример, Љути ме кад ме гураш!, Откуд то?!, Не волим када бацаш папириће на мене!, итд), затим их изговоре као да има сама тачка на крају, а онда и као да постоји узвичник. На тај начин се вежба емоционална експресија, као и заузимање за себе у ситуацијама које су на неки начин угрожавајуће.

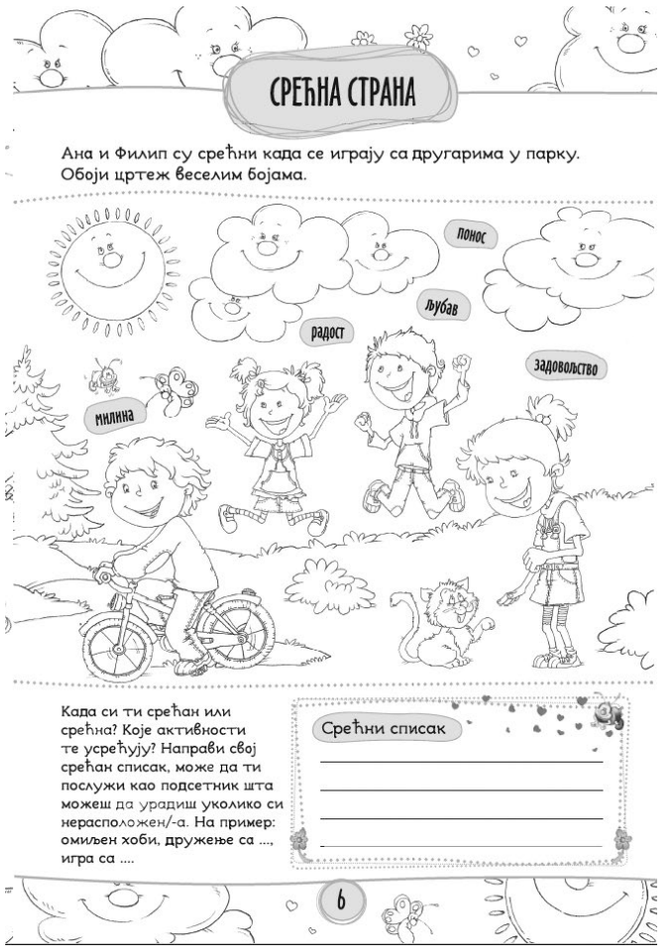
Читање текста

- Приликом увежбавања и усавршавања технике читања наглас анализирати осећања ликова и ускладити интонацију и темпо читања са осећањима. На тај начин, такође се вежба експресивност, правилно изражавање емоција.

- На ортоепији: Деца изговарају исту реченицу са различитим интонацијама и темпом тако да опонашају различита осећања (срећа туга, бес, страх, узнемиреност).

Лексичке и семантичке вежбе

- **Учење синонима: „Како све зовемо срећу?“** Урадимо „буру идеја“ са децом тако што они излиставају синониме за срећу (и остале пријатне емоције), а наставник их записује на табли. Затим се деца изјашњавају о томе које је осећање снажније те се направи списак од најмање снажног ка најснажнијем осећању. На папирићима припремимо различите називе пријатних осећања (у зависности од броја деце нека осећања могу да се понављају). 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. Такође, разговарамо са децом о томе на који начин (изразом лица и мимиком) изражавамо срећу, као и шта кажемо када смо срећни.

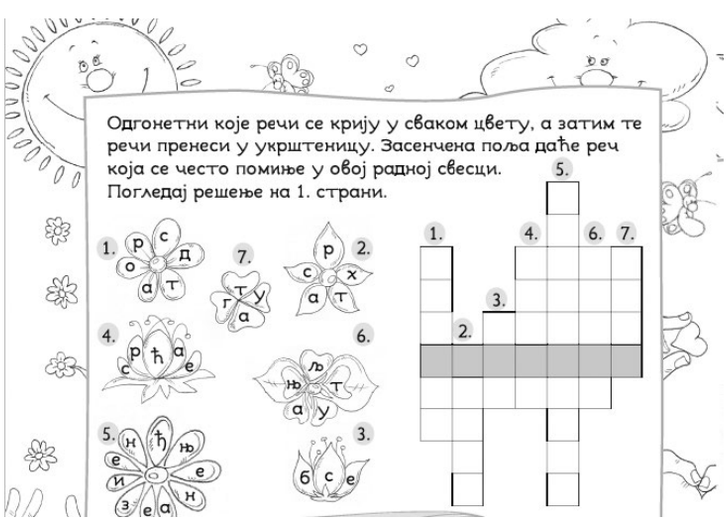


6. страна радног листа „Прича о осећањима“ посвећена је пријатним осећањима. Након ове вежбе (или за домаћи задатак) деца могу да обоје цртеж оним бојама које њих подсећају на пријатна осећања. Такође, могу да ураде и вежбу „срећан списак“ која се налази на истој страни у радном листу. Деца излиставају активности, ситуације, предмете, идеје које их усрећују. Подстакнемо децу да свој срећни списак држе на видљивом месту (залепе на зид своје собе или слично) и укажемо им да он може да им послужи као подсетник шта можемо да урадимо када се осећамо тужно или узнемирено. На тај начин подстичемо децу да усвоје различите конструктивне стратегије ношења са тугом и развијамо важну компетенцију - емоционалну регулацију.

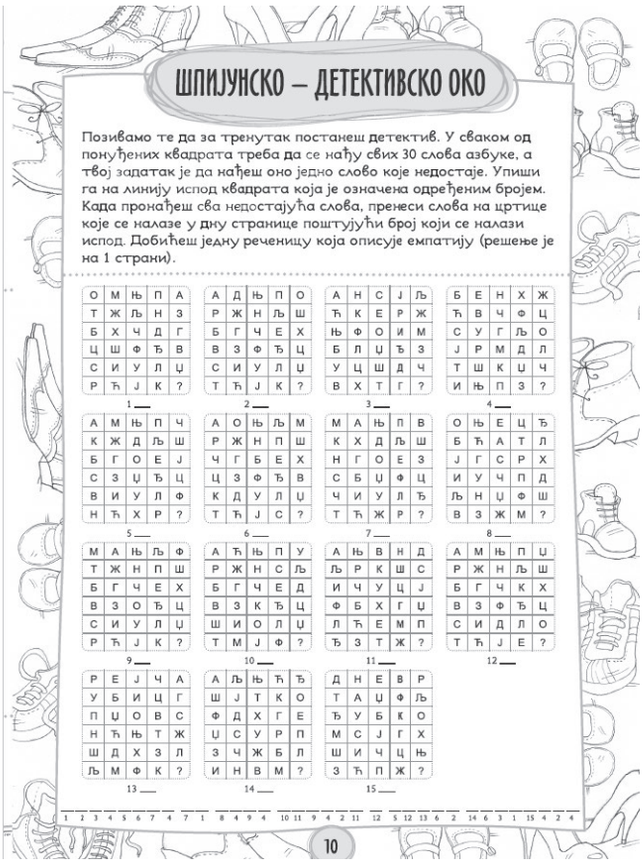
- И за остала осећења је могуће излистати синониме на исти начин. Када су деца излистала синониме за неко осећање могу да ураде њихову градацију односно да их излистају према интензитету (које је снажније, а које мање снажно осећање). На пример, забринутост – страх – ужас; изнервираност – љутња – бес – мржња, итд.

Тумачење текста

- **Разумевање прочитаног текста:** Уочавање хронологије и повезаности догађаја у приповедању и осећања ликова. Како амбијент, ситуација утиче на осећања ликова. Запажање карактеристичних детаља у описивању лика и амбијента. Разумевање намера и осећања садржаних у тексту. Заузимање властитих ставова према поступцима ликова. Откривање и тумачење порука у тексту. Разматрање да ли је лик могао другачије да се постави у некој ситуацију и како би то утицало на његова осећања или осећања других.



- **Загонетање и одгонетање, решавање и састављање ребуса и укрштених речи:** Смислити ребус на тему осећања. На страни 7 радног листа налазе се укрштене речи са основним осећањима. Овом вежбом проширујемо вокабулар деце о осећањима.



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

10

На 10 страни радног листа налази се шпијунско – детективско око, чије решење представља једну дефиницију емпатије („Ходање у туђим ципелама“). Помоћу те метафоре објаснити шта је емпатија. Емпатију можемо представити као супер моћ коју поседују људи, а која се састоји у томе да можемо да осетимо оно што други осећају и да их разумемо. Питати децу да ли могу да наведу примере када су били емпатични према другима или када је неко према њима показивао емпатију. Неки од примера емпатије: када слушамо песму и разумемо шта извођач осећа; када нам је пријатељ тужан, па и ми осетимо тугу; када гледамо филм и проживљавамо страхове и радост и тугу главних глумаца, итд.

Након тога, можемо урадити вежбу у којој деца промене ранчеве (иако би ефектније била промена ципела, из организационих разлога можемо се одлучити за промену ранчева) и шетају по учионици и замишљају да су особа чији је то ранац. Када се на знак наставника зауставе представе се као да су та особа и у првом лицу опишу ту особу (нпр. ко сам ја, како ходам, шта волим, шта не волим).

- **Сценско приказивање драмског/драматизованог текста:**

1. Као наставак приче о емпатији, анализирамо са децом **стрип који се налази у радном листу на страни број 9.** Деца могу да испричају причу, одговоре на питања (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?), а онда и одглуме ситуацију из стрипа. Можемо направити и варијације приче. Шта би се десило да дечак није наишао и помогао Јелени, како би се онда осећала и како би могла да се носи са том ситуацијом. Деца могу да се смењују у глуми и нуде различите начине реаговања, а након сваког може да се разговора о томе колико би тај начин реаговања био користан или не; о чему нису размишљала деца која су се подсмевала Јелени. На овај начин, подстичемо изражавање осећања, затим и разумевање позиције другог.

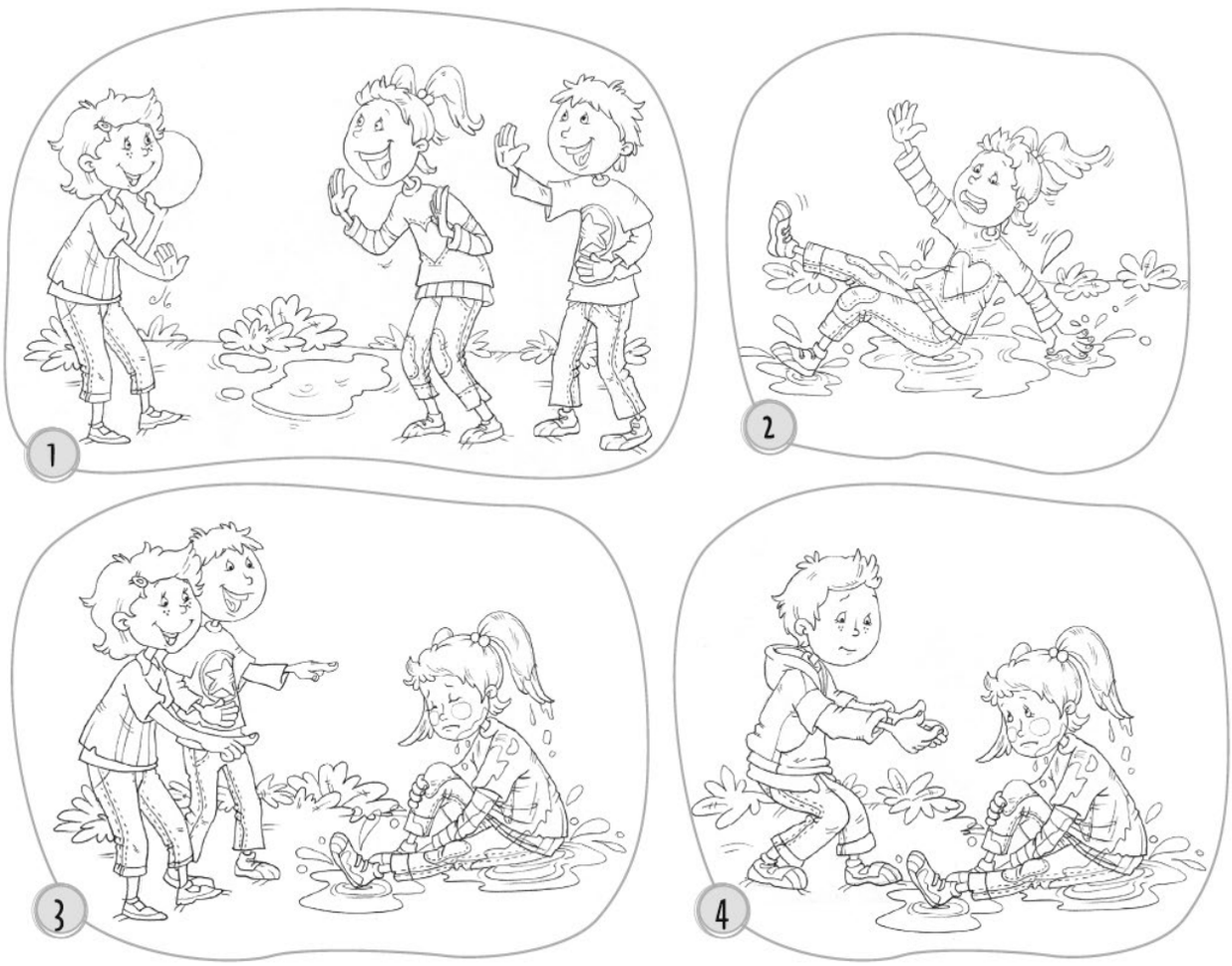
   Питамо децу: „Када се ти тако осећаш, шта ти онда прија? Како би волео да се тада други односе према теби? Исто можеш да учиниш и другоме.“

2. Анализа кратке приче о конфликтима и сценско приказивање:

   Припремити папире и фломастере. Деца цртају са једне стране папира семафор са упаљеним црвеним светлом, а са друге стране са зеленим светлом.

   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".

   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.

Питамо: 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…

3: Још једна вежба која се може применити у оквиру ове наставне јединице јесте и игра пантомиме. У шешир се ставе папирићи на којима пишу различита осећања и деца треба да пантомимом објасне о ком осећању је реч.

- **Обрадити причу „Шаренорепа“ Гроздане Олујић:** Прича „Шаренорепа“ је веома занимљива за рад на препознавању осећања ликова, као и на разматрању конструктиовног наспрам неконструктивног ношења са тугом.

  Препознати мамина осећања, девојчицина, чуварова. Изместити причу из контекста фантазије, те разговарати о различитим начинима на које можемо испољити тугу. Девојчица у причи заузима пасиван став у односу на тугу који осећа. Размислити како је девојчица могла другачије да реагује, па да не буде толико тужна (да се заузме за себе, да директно каже мами шта је мори, да прихвати ситуацију). Разговарати са децом о начинима на које можемо да се носимо са тугом у стварном животу (нпр. да бодримо сами себе, да прочитамо свој „Срећни списак“ (погледати страну 11. овог приручника) и урадимо неку од активности која нам прија; да можемо да разговарамо са особом од поверења).

- **Неговање културе слушања саговорника, писање разгледнице и краћег писма:** задати деци да се напишу писмо особи од поверења или некоме ко је тужан.

3. МАТЕМАТИКА

- **Рачунске операције множења и дељења:** Позитивне емоције повезати са множењем: како се срећа умножава? Код дељења подсетити да поред бројева можемо да делимо (са неким) и осећања (нарочито непријатна осећања и да када их поделимо она више нису толико интензивна и буде нам лакше).

- **Геометријски облици:** Уместо обичног геометријског облика направити смајлије да деца погађају осећања. Различити геометријски облици могу да представљају различита осећања (тако троугао може да буде бес јер је сав оштар, а када смо бесни често смо у одбрамбеном ставу и тешко нам је да чујемо друге око нас; квадрат може да буде страх, јер када се уплашимо тражимо неки наш кутак, сигурни простор да се сакријемо; круг може да буде срећа, јер када смо срећни имамо утисак да смо целовити, нису нам оштре ивице јер нисмо у одбрамбеном ставу). Приликом рада на линијама нпр. криве линије могу да представљају градацију осећања, како се некад осећамо срећно, некад тужно, указати на то да су сва осећања део нас и да нису забрањена, да се она мењају током дана у складу са нашим искуствима, потребама, итд. Отворена линија наспрам затворене линије: повезати са осећањима среће и непријатним осећањима. Када смо срећни ми смо отворена линија, пријемчиви за људе, искуства, а када осећамо непријатне емоције затворимо се и не можемо да видимо шта се крије иза тих емоција, одбијамо људе, а заправо су нам тада људи најпотребнији. Приликом упоређивања различитих предмета по облику, ширини, површини, висини и дебљини, применити вежбу давања осећања сваком предмету и разговарати о томе што је неки предмет баш срећа, туга, бес и продискутовати како се ми понашамо када се тако осећамо.

4. СВЕТ ОКО НАС

- **Заједничке особине живих бића:** Деци објаснити да оно што је заједничко људским бићима јесте да сви имамо осећања и да су та осећања универзална, да дете на Северном полу и они осећају иста осећања. Истаћи да је 6 осећања универзално: срећа, туга, бес, страх, изненађење и гађење. Поред тога што су та осећања универзална, она се и показују на исти начин на целом свету. Питати их да покажу како изгледа срећа, туга... и поновити да на тај начин то раде сви људи на свету.

- **Значај биљака и животиња за човека:** Питати децу како нам животиње могу помоћи када смо тужни? Како се осећају када мазе животиње? Објаснити им да нас животиње и биљке могу утешити када смо уплашени, тужни или љути. Неговање биљака, шетање љубимца, али и разговор са њим могу да нам помогну да се боље осећамо, јер када са неким поделимо осећања онда се мање плашимо, мање смо тужни и бесни. На овај начин се проширује репертоар стратегија за превладавање непријатних емоција.

- **Ваздух свуда око нас, ваздух - услов живота:** На почетку затражити од деце да задрже дах и прате шта се дешава са њиховим телом (постаје напетије, једва чекају да продишу итд.). Објаснити им да дисање има значајну улогу у томе како се осећамо физички, али и унутра. Замолити их да седну исправљени, са ногама на поду и рукама на коленима, и дубоко удахну, а затим издахну што дуже могу. Тако да ураде три пута и онда их питати како се осећају. Да ли су напети, да ли су уплашени, да ли им прија, не прија? Дисање нам може помоћи да се смиримо када смо бесни, али и када смо уплашени и тужни. Уколико на неком од часова приметите да су деца узнемирена или се тог дана десио неки стресан догађај, подсетите их на дубоко дисање и заједно урадите три удисаја и издисаја. На овај начин се проширује репертоар стратегија превладавања непријатних емоција и јача емоционална регулација.

- **Промене које настају при загревању и хлађењу воде и ваздуха (промена температуре, испаравање и замрзавање воде, настајање облака, магла, падавине, ветар...):** Током прораде ове теме посветити пажњу утицају осећања на наше тело. Истаћи да као што се тела на топлоти шире, а на хладноћи скупљају тако се и наше тело мења када осећамо различита осећа. Питати их „Шта мислите како се мења наше тело када смо срећни?" Допунити одговоре да: када смо срећни срце брже куца, имамо осећај да смо пуни енергије, исправљена су нам рамена, ноге су нам лаке,... Затим, исто поновити за тугу: да су нам рамена спуштена, да нам је можда и хладније, да имамо утисак да немамо енергије, тело нам је тешко, боли нас,... За бес: тело је напето као струна, као да нам кључа крв, руке су у песницама, ноге спремне као да ће да потрче, образи нам порумене, зуби шкргућу,... За страх: боли стомак, глава, тело, срце јако лупа, дланови се зноје, дишемо брзо, тело је напето, спремно да побегне, као да треперимо, иде нам се у купатило, жедни смо, образи бледи,... Телесне манифестације осећања, након прораде, ученици могу нацртати на ликовном. Повезивањем телесних манифестација са осећањима јачамо емоционалну регулацију.

- **Дуга:** Истаћи да као што се дуга састоји од различитих боја, и ми осећамо различита осећања. Питати их : „Да ли се сећате која све осећања постоје?" – одговоре допунити. Поновити градацију осећања која је рађена и на ранијим часовима и на крају питати коју боју би дали ком осећању и зашто. Као наставак, на ликовном деца могу да ураде вежбу која се налази **на 3. и 4. страни радног листа „Прича о осећањима".**

- **Без чега не могу жива бића - нераскидива веза живе и неживе природе:** Прво их подсетити на прву радионицу о томе да без осећања не би било ни пријатељства ни игре, да не бисмо могли да уживамо у фудбалу, цртању, певању, да су осећања саставни део живих бића, да она употпуњују човека. Задати им да замисле робота без осећања који игра фудбал и даје гол – да ли би он могао да се радује ако нема осећања?

- **Живимо у насељу (групе људи, улоге појединаца и група):** Питати их: „Која је прва група којој ви припадате (породици), а друга (разред)?". Затим питати како нам група може помоћи ако се осећамо тужно (загрлити, причати, слушати, допунити одговоре). Питати како њима другари помажу када су уплашени. Када би им пришао другар који је бесан, како би му помогли? Повезати са тим да група даје подршку, да може бити позитиван ослонац уколико се чланови групе поштују, уколико се не вређају, уколико поштују свачија осећања и различитости. На овај начин се развија емпатија, као и емоционална регулација.

- **Правила понашања у групи (права и одговорности припадника групе, обичаји, традиција и празници некад и сад): Поставити им питање:** „Како се осећате када славите празнике?". Подсетити их на њихову значајну улогу у животу појединца – да су они некоме подршка, да некоме могу да буду извор среће. Такође, увести и појам емпатије, да ли могу да саосећају са неким ко слави рођендан, славу, са неким ко није добио поклон који је желео.

- **Дан, одређивање доба дана према положају Сунца, трајање дана:** Започети са тиме да се током дана не осећамо увек исто, да некад устанемо „на леву ногу", а да смо некад пуни енергије. Урадити вежбу „Дневник осећања у току једног дана" – деца стављају смајлиће сваки сат (или ујутру, у подне и пред спавање). Циљ је да деца схвате да се осећања често смењују , и да им то послужи као подстрек да када се осећају лоше знају да то неће трајати заувек, да ће проћи. „Дневник осећања у току једног дана" се може радити у свесци, да деца на почетку сваког часа ставе или нацртају смајли како се у том тренутку осећају или на једном папиру где се напишу предмети које деца имају тог дана и поред тога цртају или стављају смајлије.

5. ЛИКОВНА КУЛТУРА

- **Облици и боје осећања:** Деца доцртавају и бôје „смајлије“ који се налазе на 3. и 4. страни радног листа. Повезују боје и осећања. Одговарају на питања из радног листа (Шта кажемо када смо срећни?; Шта те усрећује, итд.).
- **Прављење маски:** Праве се маске са различитим осећањима. Затим, деца стављају маске и говоре и понашају се онако како говори срећа, туга, итд. На овај начин подстичемо емоционалну експресију код деце и ширимо емоционални вокабулар.
- **Смишљање разних врста знакова и симбола:** Осмислити знак за свако осећање.
- **Усвајање појма фотографија:** Припремити различите фотографије на којима деца или одрасли изражавају осећања, па да их деца препознају и именују.
- **„Огледалце, огледалце, ко је...?“** Демонстрирати вежбу прво пред целим разредом. Позвати два добровољца. Једно дете је огледало, односно треба да опонаша израз лица и положај тела другог детета. Друго дете треба да одглуми следеће емоције: ...срећан...тужан...љут...изненађен...згађен...уплашен...постиђен...забринут. Ученик који је огледало се труди да понови ову експресију. Деца се деле у парове. Водитељ радионице најави емоцију коју треба увежбати и каже деци да замисле какав израз лица и телесни став имамо када смо, на пример, срећни. Једно дете глуми осећање, а друго га понавља као у огледалу. 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 („одглуми нпр.стид“), а остали погађају о којој се емоцији ради (док свако дете не „одглуми“ бар једну емоцију). Након тога, парови „позирају“ једни другима, приликом чега свако глуми израз једног осећања које извуче из шешира са папирићима на којима су написана претходно прорађена осећања. Прво препознају осећање, па нацртају свог пара наглашавајући осећања.
- **„Отерајмо страх“:** Деца цртају оно што их плаши, одређену ситуацију. Испричају своју причу на основу цртежа, поделе свој страх. У овом моменту, важно је нагласити да када се страх подели са неким, он се умањује. Питамо децу са ким иначе деле своје страхове, ко је њихова особа од поверења. Подстакнемо оне који страхове задржавају за себе, да пронађу особу у свом окружењу са којом би могли да разговарају о својим

страховима. И сами професори могу себе да понуде као особу којој деца могу да повере своје страхове. Како би још више умањили страх, деца уносе измене на цртежу, карикирају га, тако да постане смешан. На пример, уколико се боје чудовишта, могу да му нацртају смешне уши, трепавице, обрве и слично. Позовемо децу да у ситуацији када осете страх, могу уз помоћ своје маште, такође да од предмета свог страха, као на цртежу, направе карикатуру.

- **„Моје срећно место“:** 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 пређите 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 када се осећаш тужно, или уплашено можеш маштом да отпутујеш на своје срећно место.” Као пропратно средство за ову вежбу, може да се искористи **8. страна радног листа „Прича о осећањима“** која се бави осећањем страха и на којој Ана и Филип замишљају своје срећно (сигурно) место како би престали да се боје. На овај начин указујемо деци на један од начина превазилажења интензивних, негативних осећања.

- **Осећања и сликарство великана:** Организовати одлазак у музеј са задатком да деца препознају осећања на уметничким делима, осећања која у њима буде уметничка дела, као и како се осећао уметник док је стварао дело. Након тога, ученици могу да нацртају своју импресију одређеног ликовног дела.

6. МУЗИЧКА КУЛТУРА

- **Слушање музике и препознавање која осећања буди у нама.** Припрема за слушање музике: пажљиво слушамо музику неколико минута. Кажемо деци:

  Прва вежба: „Затворите очи и посматрајте шта се дешава. Какву слику видимо? Хајде да пробамо да нацртамо ову музику - шта бисте нацртали док је слушате?". Вежбом развијамо фокусирање на емоционални доживљај.

  Друга вежба: „Да ли је музика брза или спора (темпо)? Којим осећањима одговара брз, а којим спор темпо? Да ли је музика гласна или тиха (динамика)? Којим осећањима одговара гласна, а којим тиха музика?"

  Трећа вежба: „Какав звук имају осећања? Нека задатак буде да деца сама продукују звукове (гласом или на инструментима): како би звучала срећа, туга, страх, изненађење, бес, забринутост?" На пример, могу да испричају кратку причу о неком догађају, где ће, уместо да кажу како су се осећали, то одсвирати или отпевати.

  Четврта вежба: поново слушамо мелодију пар минута. „Сада пробајте да откријете које расположење музика буди у вама. Како то знамо? Где и како на телу то осећамо (тера нас на сузе, смех, осећамо језу, треперење, најеженост и сл)". Вежбом даље развијамо богатство емоционалног доживљаја – вербализујемо емоцију и повезујемо је са њеним

телесним манифестацијама. Све вежбе се могу понављати са различим мелодијама и песмама.

- **Певање песме са различитим интонацијама и покретање тела према различитим осећањима:** Деца певају исту песму као да су љута, весела, тужна, уплашена и увиђају разлику у темпу, тоналитету итд. У исто време, могу и покретима тела да прате изражавање осећања.

- **Омиљена песма у функцији регулације осећања:** Музика може да има важну улогу у регулацији (контроли) емоција. На пример, омиљена песма нам може помоћи да отерамо страх или да се охрабримо ако имамо трему. Нека деца сама препознају која им музика прија (која их највише опушта); која их чини срећним (подиже расположење); која их подстиче на акцију (одлучност, усмереност) и слично. Подстаћи их да себи пусте или певуше дате песме у предложеним ситуацијама (када се плаше, када им је потребан подстрек или када су нерасположени).

- **Емпатија објашњена кроз слушање музике:** Препознајем како се аутор осећа, али и сам осетим такво осећање док слушам ту музику. Наиме, емпатија не подразумева само сазнање да се неко осећа на одређен начин, већ у себи има и емоционалну компоненту: ми смо заиста у стању да осетимо осећање друге особе, као што смо у стању да доживимо емоцију коју изражава аутор песме.

7. ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

На физичкој култури могу се применити следеће вежбе:

- **Загревање:** Цео разред прво хода нормалним темпом у различитим правцима, па мало брже, па још брже, а затим трче. Након тога, враћају се од бржег темпа хода до нормалног темпа. Док то раде дати им инструкцију да прате телесне сензације (како им срце куца, какво им је дисање), као и како се осећају док ходају различитим темпом. Након тога, стану у кругу и поделе своје утиске.

  Након тога питамо их следећа питања: „Како хода особа која је тужна? Срећна? Бесна? Уплашена?" Изабрати по троје деце која ће показивати. Исправити уколико су помешали осећања. Након тога, цео разред хода у различитим правцима нормалним темпом хода, а затим сви ходају као да су тужни, затим као да су срећни, па љути и онда уплашени. На крају ходају нормалним темпом. Док ходају, дамо им инструкцију да прате различите телесне сензације, као и где на телу осећају тугу, где срећу, где љутњу, а где страх. Након тога опет стану или седну у круг те сви поделе утиске како им је било док су радили вежбу и које телесне сензације су препознали. Објаснити да свако осећање доживљавамо и телесно.

- **Вежбе правилног дисања:** Указати да правилно дисање помаже да се боље осећамо, да нам даје минут да размислимо пре него што нешто кажемо или урадимо. Помаже нам да се смиримо када смо уплашени или љути (подсетимо их о телесним сензацијама које прате љутњу и страх). Поставити их да седе у турски сед и попут медитације примире тело и дисање. Ученици удишу полако и дубоко; приликом удаха стомак треба да им се надува, а прилогом издаха да се полако издува. Важно је да не удишу снажно и брзо јер ће постићи супротан ефекат. Након неколико минута, питамо их какви су им сада откуцаји срца (у поређењу са тим када су трчали или ходали као да су љути или уплашени) и како се осећају. Може и да се измери пулс пре и после вежбе дисања.

- **„Отерај тугу":** Наставник објашњава да је јако важно да кад смо тужни, препознамо где нам је туга. Кажемо им: „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 (кроз вежбу „весела лопта")."

- **„Весела лопта":** Деца стоје у кругу и глуме да су тужна. Наставник 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 весео израз лица.

- **„Плесом да отресемо тугу":** Поновити деци да постоје различити начини на које можемо да се орасположимо и да је певање и играње један од начина. Затим им пустити песму како би се демонстрирало како телесно можемо да се ослободимо туге (али и других видова интензивних емоција), уз плес да „отресемо" тугу.

- **„Одувај свој страх":** Са децом проћи питања попут:

  Где у телу осећаш страх?

  Шта је оно што те плаши?

  Рећи - 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?"

Питати их шта би могли да раде када су уплашени (повезати са часова Свет око нас, да можемо тражити подршку од других, истаћи да можемо дисати, да се присете нечег лепог, да трче напољу или оду на спорт...).

Вежбају „дување страшних мисли" уз напомену да након тога могу да отпевају омиљену песмицу у себи.

За крај, донети један велики балон, надувати га пред децом, не везивати га и рећи да је тај балон пун страха, али да постоји решење, а то је дељење страха! Поставити децу у круг, али да буду размакнути међусобно за дужину руке, и дати им балон, да га држе и међусобно деле. Идеја је да ће са дељењем балон бити све мањи. На крају уз одбројавање, пуштају балон да се издува. Поновити им да када делимо свој страх, он губи на својој моћи. Не морамо да будемо сами у свом страху.

- **„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).

  Поновити им да је већа «фаца» онај ко зна да стане када је љут, него онај који удари или увреди некога. Урадити вежбу „СТОП" тако што деца добију задатак да трче спринт и онда водитељ гласно каже СТОП. Од деце се тражи да опишу како се телесно осећају. А онда их питати да ли су им и мисли брзе или споре? Вежбу поновити три пута. Истаћи да кад смо бесни, наше срце, наше мисли брзо раде и тешко је разлучити шта треба рећи или урадити, а да не повредимо другу особу. Зато треба вежбати СТОП како бисмо стали и размислили зашто смо љути и како још можемо да решимо проблем, а да не повредимо себе и друге.

  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.

- **„Бумеранг":** Подсетити како је то када је неко љут на њих, како би волели да се та особа понашала према њима, како су се осећали када је неко викао на њих или када би их неко ударио? Истаћи да се наше понашање нама може вратити попут бумеранга, а затим им дати да се играју са бумерангом.

  На крају часа истаћи: „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."

- **„Стид, ти и ја":** 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? Деца размишљају о томе шта је оно што би помогло Ани и Филипу, па питати децу шта мисле да би њима помогло да се мање стиде.

  Деца треба да смисле две своје позитивне особине (дати примере) и изађу испред групе и на направљеном подијуму на часу физичког кажу своје име и своје две добре особине, након чега свако треба да скочи са подијума. 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 за иступање.

8. ПРЕДСТАВЉАЊЕ РЕЗУЛТАТА: ПРИПРЕМА ПРИРЕДБЕ ЗА РОДИТЕЉЕ

Приликом рада на развијању емоционалне компетенције код деце, веома је важно да укључимо родитеље, како би их мотивисали да и они сами континуирано унапређују емоционалне вештине њихове деце. За ту прилику припремљен је водич за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“[1] . Уместо да само упутимо родитеље на дату брошуру, много ефектнији начин би био организовање приредбе за родитеље приликом које би деца приказала резултате претходног рада у вези са осећањима.

Предлози активности на приредби:

- Изложба ликовних радова, дефиле маски;
- Ученици свирају мелодију, а родитељи говоре које осећање то у њима буди;
- Вежба „Огледало“ (у одељку „Ликовна култура“)
- Пантомима: деца показују осећања, а родитељи погађају;
- Читање срећног списка;
- Осмислимо кратке скечеве (или преузмемо оне које смо разрадили на претходним часовима) те позовемо родитеље да их одглуме заједно са децом, итд.
- Припремамо завршну заједничку тачку:

  На пример, деца напишу „транспаренте“ на папирима са следећим порукама (када се буде радило написати на обе стране да деца могу да читају и нумерисати бројеве да знају којим редом да читају):

1 Водич за родитеље „Емоционалне авантуре наше деце“ доступан је за преузимање на следећој адреси: www.izjzv.org.rs, одељак Документа / Едукативна средства / Ментално здравље

1. Ја осећам сва осећања јако јако!
2. СРЕЋУ (дете покаже),
3. ТУГУ (покаже),
4. СТРАХ, (покаже),
5. ЗАБРИНУТОСТ; (покаже),
6. ЉУТЊУ; (покаже),
7. ГАЂЕЊЕ. (покаже),
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!
13. Иако сам дечак!
14. Помози ми да се носим са њима
15. Ако ћутим, подстакни ме да причам, кажем како се осећам.
16. Немој ми рећи СМИРИ СЕ - научи ме да се смирим.
17. Немој ми рећи НЕ БОЈ СЕ – заргли ме и научи ме како да отерам страх.
18. Кад сам ЗАБРИНУТ, објасни ми искрено шта се дешава.
19. Ја ћу ти вратити својим осмехом!
20. ХВАЛА НА ПАЖЊИ

На крају, деца деле својим родитељима брошуре.

III ПРИМЕР ИЗ ПРАКСЕ: „БОЈЕ МОЈИХ ОСЕЋАЊА“

Идеја за реализацију програма „Боје мојих осећања“ настала је са циљем да се код деце предшколског узраста на иновативан начин подстакне развој емоционалних компетенција; да деца спознају сопствене емоције, препознају емоције других и да се подстакну на ликовно изражавање сопствених доживљаја.

Програм „Боје мојих осећања“ настао је као плод сарадње три установе: Предшколске установе ''Радосно детињство'' Нови Сад, Галерије ликовне уметности поклон збирка Рајка Мамузића и Института за јавно здравље Војводине. Програм је реализован у оквиру пројекта ''Сви заједно за боље ментално здравље'' који је спровео Институт за јавно здравље под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Жеља ауторки програма, Јелене Тишме, ликовног педагога (ПУ „Радосно детињство“) и Драгице Јовишевић, психолога (Институт за јавно здравље Војводине), била је се деци омугући да посете галерију и покушају да открију како и на који начин су уметници стварали своја дела, да ли можемо да претпоставимо како се уметник осећао док је сликао и зашто је баш те боје употребио да искаже своја осећања; да ли би деца то урадила другачије и зашто? Изабрано је да то буде Галерија ликовне уметности поклон збирка Рајка Мамузића која у свом садржају има дела уметника послератне генерације. Слике су различитих сликарских праваца и стилова, неке су изузетно великог формата, сведеног колорита а неке пастуозне, интензивних боја што би могло да подстакне децу да испоље своје емоције, одреагују на свој начин и тиме буду задовољни.

У програм су биле укључене четири васпитно–образовне групе ПУ ''Радосно детињство'' Нови Сад. Програм је реализован кроз радионице и изложбе радова деце предшколског узраста на тему ''боје мојих осећања''.

Циљеви програма

- Постављени су циљеви којима смо желели да оспособимо децу предшколског узраста да препознају и разумеју емоције, емоционалну регулацију и емпатију кроз разноврсне активности у вртићима; подстакнемо активан однос деце према осећањима, да препознају пријатна и непријатна осећања како код себе тако и код других.
- Желели смо да радимо на неговању емоционалних вештина и појачамо улагање у ментално здравље.
- Жеља нам је била да упознамо децу са одабраним делима из Галерије ликовне уметности поклон збирке Рајка Мамузића, која подстичу на размишљање о емоцијама приказаним на сликама уметника и да уочене емоције представе својим ликовним радом.
- Још један циљ програма је био да упознамо децу са културном баштином и створимо код њих навику и потребу за посећивањем културних институција.

Реализоване активности

- Први корак је био едукација учесника кроз предавање о емоционалној компетенцији деце и упознавање са програмом. Учествовали су васпитачи, ликовни педагози, педагози и психолози ПУ ''Радосно детињство'' Нови Сад, кустос Галерије ликовне уметности поклон збирке Рајка Мамузића и психолог Института за јавно здравље

Војводине. Састанак је реализован септембра 2018. године у Ликовној радионици ПУ ''Радосно детињство'' Нови Сад.

- Након тога, реализоване су радионице у Поклон збирци Рајка Мамузића за 4 васпитне групе из ПУ ''Радосно детињство'' Нови Сад. Свака група започела је обилазак Галерије са упознавањем личности колекционара Рајка Мамузића а затим би кренули у обилазак изложбе колекције која чини сталну поставку Галерије. Акценат је стављен на 5 одабраних дела: ''Породица'', Лазар Возаревић; ''Дечак са птицом'', Стеван Максимовић; ''Кловн'', Александар Луковић; ''Агресивни простор'', Едо Муртић и ''20. јул '71'', Стојан Ћелић. Испред сваког дела, кроз анализу слике, вођен је разговор о осећањима која су те слике изазвале код деце. Након тога, деца су на лицу места, испред слика, цртала и сликала своје импресије. Свака група деце је добила другачији задатак. Задатак је одређиван у складу са дечјим запажањима и афинитетима.

Искази деце о посматраним ликовним делима:

- «Ово није слика, ово је једна обична шкработина!»
- «Мени се осећа срећно зато што су се послагале боје једна поред друге.»
- «Има боју као сунце и има апстракцију.»
- «Као да је цртао неку димензију, као да су попуцале неке боје и као да је ово нека рупа. Као да је црна рупа.»
- «То је као нека друга димензија, на пример нека будућност и као да је сањао.»
- «Оно тамо жуто подсећа ме на змаја.»
- «Мени ово личи на планину.»
- «А мене ово црно подсећа на дрво.»
- «Ја се осећам чудно када гледам ову слику.»
- «Ова слика је срећна.»
- «Док сам ово цртао осећао сам се мало тужно, мало срећно па сам се онда осећао исто као пре.»
- «Срећно се осећао сликар док је ово сликао.»
- «Тужно се осећао сликар, јер има мало сиве.»
- «Мени је био бесан, па је овако цртао»
- «Мени није био смирен.»

- Организоване су активности у вртићима у којима су деца препознавала и освешћивала своје емоције, вежбала да их изражавају и контролишу. Посебна пажња је посвећивана прихватању сопствених емоција и емпатији. Током рада са децом васпитачи су користили публикације Института за јавно здравље Војводине: ''Прича о осећањима'' и ''Емоционалне авантуре наше деце''.

- На основу посете Галерији, деца су са васпитачима у вртићу израдила појединачне радове или један заједнички рад на којем су представила утиске и запажања стечена током посете Галерији.

- 20. октобра 2018. године свечано је отворена изложба дечјих радова у Галерији ликовне уметности поклон збирке Рајка Мамузића у простору сталне поставке на паноима из Ликовне радионице ПУ ''Радосно детињство'' Нови Сад и зидовима поред одабраних дела. Отварању изложбе присуствовао је велики број деце, родитеља и гостију. На задовољство родитеља и осталих посетилаца деца су преузела улогу кустоса и провела своје госте кроз изложбу објашњавајући радове уметника и своје радове. На тај начин је програм заокружен уз успешну реализацију постављених циљева.

Резултати рада и закључци

Овим програмом и радионицама подстакли смо развој емоционалних вештина, код деце предшколског узраста, посебно вештине препознавања својих и туђих осећања, вештине изражавања осећања и емоционалне регулације. Како су уметничка дела различитих аутора и различитих поетика, техника и стилова, покренула емоције код деце и изазвала осећање среће, љубави, поноса, страха, туге или равнодушности, открили смо кроз интерактивни разговор са кустосом и стручним сарадницима. Као одраз дечјих емоција, потреба, жеља, страхова, очекивања добили смо цртеже који представљају најбољи вид изражавања и комуникације на овом узрасту. Због успешне сарадње планиран је наставак активности како би што већи број деце прошао кроз овај програм и на тај начин се унапредило здравље појединца и заједнице.

Програм „Боје мојих осећања“, примењљив је код различитих узраста деце, те може да се примени као једна од активности програма „Кажи како се осећаш“ у оквиру наставе ликовне културе.

Разговарамо о сликама – 1

Разговарамо о сликама – 2

Разговарамо о сликама – 3

Разговарамо о сликама – 4

Цртамо и сликамо – 1

Цртамо и сликамо – 2

Цртамо и сликамо – 3

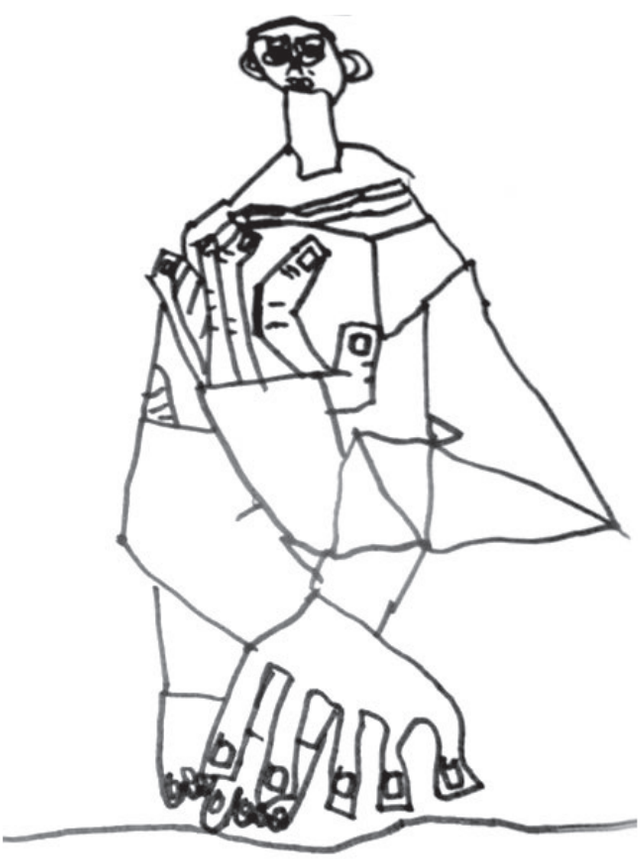
Цртамо и сликамо – 4

Цртамо и сликамо – 5

Цртамо и сликамо – 6

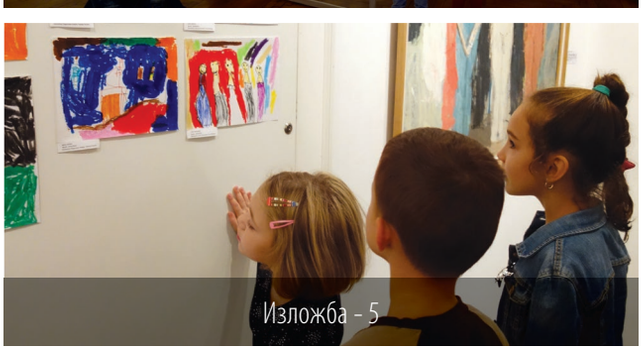
Изложба - 1

Изложба - 2



Изложба - 3

Изложба - 4



Изложба - 5

Изложба - 6

Изложба - 7

„Ово је она која је после оне која је поред оне велике о којој смо причали...“ – дечији исказ

ЛИТЕРАТУРА

1. About emotional development. Kids matter. 2012-13. Dostupno na: https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/how-childrens-emotions-develop-and-change

2. Barker, M. (2012). A simple empathy exercise you can use at home or at school. Available at: http://startempathy.org/celebrating-empathy

3. Brajša-Žganec, A. (2003). Dijete i Obitelj. Jasterbarsko: Naklada Slap.

4. Buckley, M., Storino, M., & Saarni, C. (2003). Promoting emotional competence in children and adolescents: Implications for school psychologists. School Psychology Quarterly; 18(2):177-191.

5. Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology; 2:300–319.

6. Lehtinen, V. (2008). Building up good mental health. Guidelines based on existing knowledge. Helsinki: Stakes.

7. Libbey, H. (2004). Measuring student relationships to school: Attachment, bonding, connectedness,and engagement. Journal of School Health,74(7):274–283.

8. Oatley, K. & Jenkins, J.M. (2003). Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

9. Palomares, U., Ball, G., & Logqn, B. (1987). Programme de dévelopement affectif et social. Prévention et résolution des conflits. Bruxelles: Actualisation.

10. Petrides, K.V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. Personality and Individual Differences;36:277-293.

11. Петровић, Ј. (2005). Емоционална регулација – карактеристике, функције и развој. У: Францешко, М. & Зотовић, М. (Ур.): Психосоцијални аспекти друштвене транзиције у Србији. Личност у вишекултурном друштву, Нови Сад: Одсек за психологију.

12. Петровић, Ј. (2007). Емоционални темељи социјалне компетенције. Београд: Задужбина Андрејевић.

13. Practical Strategies for Teachers/Caregivers. Center on the social and emotional foundations for early learning. Available at: http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#teachingskills

14. Rhoades, B.L., Greenberg, M.T., & Domitrovich, C.E. (2009). The contribution of inhibitory control to preschoolers' social–emotional competence. Journal of Applied Developmental Psychology; 30(3):310-320.

15. What is mental health? Mind Matters. Available at: http://www.mindmatters.edu.au/explore-modules/what-is-mental-health-