

Rescue kit

za učenje kod kuće





Ovaj Vodič za učenje kod kuće je namenjen slobodnom deljenju. Prosledite ga onima kojima mislite da će biti od koristi, porodici, prijateljima itd. Prosledite ga elektronskom poštom ili Viberom. Postovanje na društvenim mrežama, forumima, Facebooku, website-ovima i sl. nije dozvoljeno. Takođe, nije dozvoljeno da koristite ovaj materijal za sticanje materijalne dobiti u bilo kom obliku. Ovaj materijal u celosti, kao i njegovi delovi, zaštićeni su Zakonom o autorskim i srodnim pravima.

Ako ste zainteresovani da dobijate materijale koji obrađuju teme vezane za razvoj dece i podršku roditeljstvu, slobodno pišite na: psihologija.za.decu@gmail.com

Autor: Gracijana Jakob Panjik

Ilustracije: Jaroslav i Anđela Zoe Panjik

"Velika deca za male ljude"

Copyright © 2020, Gracijana Jakob Panjik. All Rights Reserved/Sva prava zaštićena.



Vodič za organizovanje vremena za učenje kod kuće

Svako učenje se odvija u nekom okruženju. To okruženje je fizičko kao što je učionica u školi, tvoja soba ili neko drugo mesto za učenje u tvojoj kući. Niti u učionici, niti u kući nisi sam/sama. Tu su neki drugi ljudi koji manje ili više svojim ponašanjem utiču na to kako se ti osećaš i šta radiš. Zato, kada razmišljamo o učenju posmatramo i socijalno okruženje (socijalno – društveno). Na stranicama koje slede naći ćeš ideje koje ti mogu pomoći da bolje organizuješ svoje vreme i učenje kod kuće. Naći ćeš mnoge zabavne zadatke, predloge, vežbe da se bolje snalaziš u fizičkom i socijalnom okruženju bilo da učiš u školi, kod kuće, sam/sama ili u društvu. Trenutno je kod nas u zemlji neizvesno kako će se razvijati situacija sa epidemijom Covid-19. Možda već pratiš časove online, a možda ćeš ih tek pratiti, pa smo uključili i par saveta i zadataka koja bi ti bili od pomoći i po tom pitanju.





MOJA LIČNA KARTA ZA _____ razred

ZOVEM SE...

IMAM GODINA

MOJA
OMILJENA
BOJA...



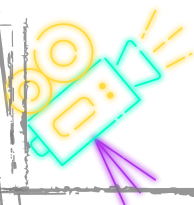
MOJ OMILJENI
FILM...

MOJA OMILJENA PESMA...



OMILJENI PEVAČ ILI PEVAČICA...

OMILJENA KNJIGA...



MOJ OMILJENI SPORT...

OMILJENA ŽIVOTINJA...



OMILJENA IGRA...



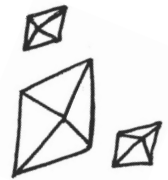
Ove godine želim da mi bolje ide pa
ću više da vežbam...

U ovoj godini želim da razvijem novu
veštinu...

Ova školska godina će biti drugačija
po....

U OVOJ GODINI SE NAJVIŠE
RADUJEM...

ZAOKRUŽI NEŠTO OD PONUĐENIH STVARI



Na linijama ispod zapiši neke od zaokruženih reči i probaj da obrazložiš svoj izbor:



TI SI PAMETNO DETE

Naučnici kažu da ako u nečemu pogrešimo, nešto ne znamo ili nam slabije ide, to ne znači da nismo pametni.

U stvari, umesto da sebi postavljamo pitanje "Da li sam pametan ili pametna?" treba da se zapitamo "Kako sam pametan ili pametna?".

Priča o našim sposobnostima i inteligenciji je veoma uzbudljiva. Svako od nas se rađa sa osam vrsta pameti. Od tih osam, tri ili četiri budu veoma razvijene, par srednje, dok jedna ili dve slabo razvijene.

Zar to nije uzbudljivo, svako od nas je u nečemu super!

Obrati pažnju: šta je to što tebe interesuje, šta ti dobro ide, šta te oduševljava i budi radoznalost? Kakve igre, knjige voliš, o čemu voliš da razgovaraš – sve to pokazuje koje vrste pameti su kod tebe razvijene, koje su tvoje sposobnosti.

Pogledaj prethodnu vežbu, pa nakon toga pročitaj opise "pameti" i pokušaj da shvatiš koje su to tvoje jake strane. Slično možeš da pokušaš i sa tvojim prijateljima, braćom i/ili sestrama, pa čak i roditeljima!

WORD SMART – PAMET SA REČIMA



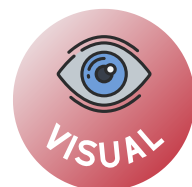
Razmišljaju sa rečima – vole da čitaju knjige, da pišu priče ili pesme, da igraju igre u kojima se koriste reči, dobri su u prepričavanju, imaju bogat rečnik itd.

LOGIC SMART – LOGIČKA PAMET



Razmišljaju pitanjima – vole istraživanja, rešavanje problema, otkrića, naučne eksperimente, račun i matematiku, igre sa strategijama itd

PICTURE SMART – PAMET U SLIKAMA



Razmišljaju u slikama – vole umetnost, crtanje, doodles, da se igraju sa oblicima, da grade i prave stvari, lako zamišljaju i maštaju itd.

MUSIC SMART – MUZIKALNA PAMET



Razmišljaju u ritmu i melodijama – vole muziku, pevanje i smišljanje pesama, prate ritam lupkanjem, sviraju neki muzički instrument itd.

BODY SMART – TELESNA PAMET



Razmišljaju kroz pokret i dodir – stalno su u pokretu, vole aktivnosti na otvorenom, dobro glume i plešu, dobri su u sportu itd.

NATURE SMART – PAMET SA PRIRODOM



Razmišljaju kroz oblike i obrasce – vole prirodu, životinje, biljke, biologiju, da provode vreme posmatrajući prirodne fenomene itd.

PEOPLE SMART – DRUŽELJUBIVA PAMET



Razmišljaju sa drugim ljudima – vole razgovore, druženje i rad sa drugima, lako sklapaju prijateljstva, brinu o drugima i o njihovim osećanjima, vole ekipne igre itd.

SELF SMART – SAMOSVESNA PAMET



Razmišljaju zahvatajući duboko unutar sebe – poznaju svoje vrline i ograničenja, razmišljaju o svojim osećanjima, vole da provode vreme sami, nije im potrebno puno pažnje, nezavisni su, odgovorni itd.





Bez obzira koje stvari tebi lakše idu, sve tvoje pameti su povezane i učestvuju u svemu što radiš.

Pazi sad!

Sve ove sposobnosti se mogu poboljšati vežbom! I one u kojima smo dobri ali i one u kojima nismo.

Stvar je izbora u šta ćemo da uložimo svoje vreme i napor.

Možeš, ali nije da moraš da neguješ svih osam. Ne moraš u svakoj da budeš naj, samo pronadi svoje snage i rasti u tom prostoru.

Nadam se da sada imaš neku grubu sliku o tome koje su tvoje jake strane. Na sledećoj stranici pogledaj nekoliko ideja kako da uključiš tvoje sposobnosti u način na koji učiš.

NEKE "CAKE" ZA UČENJE PREMA VRSTAMA PAMETI



Pamet sa rečima: podvuci i prepisi ključne pojmove i definicije iz gradiva, napravi kartice sa ključnim rečima, ponavljaj naglas gradivo nekome ko će te slušati.



Logička pamet: gradivo razvrstaj u kategorije/klasifikacije, kad može predstavi ga kroz tabele/grafikone, upoređuj to što učiš sa drugim informacijama.



Pamet u slikama: gradivo predstavi crtežom u svesci, glavne pojmove nacrtaj na karticama, dizajniraj tabele/grafike, zamišljaj scene vezane za gradivo dok učiš.



Muzikalna pamet: osmisli pesmu koja će ti pomoći da zapamtiš gradivo, slušaj instrumentalnu muziku dok učiš, za teške reči pronadi slične po zvuku (ne po značenju).



Telesna pamet: glavne pojmove i ideje prepričaj svojim rečima, dok si u pokretu uči i preslišavaj se, odigravaj pojmove koje treba da naučiš (kao da glumiš), teške reči "piši" po vazduhu.



Pamet sa prirodom: probaj da učiš u prirodi ili blizu nje, poveži rečnik i pojmove iz gradiva sa prirodom i onim što se u njoj nalazi i dešava.



Druželjubiva pamet: organizuj učenje u društvu, razgovaraj sa nekim o onome što učiš, neka te neko preslišava i postavlja pitanja vezano za gradivo.



Samosvesna pamet: uči sam/a na nekom tihom mestu gde te neće prekidati, samostalno razmišljaj o gradivu i odgovori na pitanja, vodi dnevnik učenja i ciljeva vezanih za učenje.



REKLI SU O UČENJU ...

UČENJE U STAROSTI,
TO JE PISANJE PO PESKU,
UČENJE U MLADOSTI,
TO JE KLESANJE U KAMENU.

ARAPSKA NARODNA POSLOVICA

**ŠTO
PAMETNIJA
GLAVA,
TO LAKŠE
LEĐIMA.**

RUSKA NARODNA
POSLOVICA

**ČOVEK SE UČI
DOK JE ŽIV.**

SRPSKA NARODNA
POSLOVICA

*ako čoveku date ribu
nahranićete ga za jedan dan,
ako ga naučite da lovi ribu,
nahranićete ga za celi život.
kineska narodna poslovice*

**BEZ MUKE
NEMA NAUKE.**

SRPSKA NARODNA
POSLOVICA

VEOMA JE VAŽNO!

ODVOJITI «KUĆNI JA» I «ŠKOLSKI JA KOD KUĆE»

Sada kada imaš ideju o tome koje su tvoje jake pameti, koristi ih u učenju. Razmišljaš u slikama? Onda probaj da vidiš ono što učiš i to onda opiši rečima. Voliš da si u pokretu ali to ti ometa koncentraciju dok učiš? Uzmi nešto u ruke što možeš da vrtiš ili gnječiš!

Kod kuće, kao i u školskoj učionici, ima puno stvari koje ti skreću pažnju (to se zove distrakcija). Sve to što te privlači samo ti otežava učenje. Poslovice kaže: "Ako moraš da progutaš žabu, nemoj mnogo da je gledaš – progutaj je odmah. Ako moraš da progutaš nekoliko žaba, najveću progutaj prvu." Šta ovo zapravo znači? Ne, ne traži niko da stvarno gutaš žabe. Ovo znači da ne treba odlagati ono što je teško ili ono što se mora. Zato, odredi vreme kada se baviš školskim obavezama kod kuće. Najbolje bi bilo da to bude ubrzo pošto se vratiš iz škole ili pre/posle online časova.

Odredi, bar okvirno, vreme kada završavaš, tako da ti preostali deo dana bude za igru i neke druge opuštenе aktivnosti. Potrudi se da se ne baviš školskim obavezama po ceo dan!



MESTO ZA UČENJE

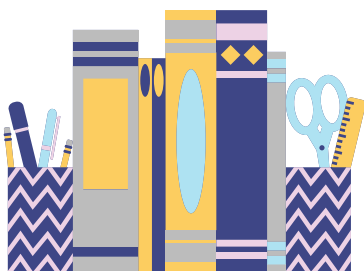
RADNI KUTAK ili mesto za učenje, može biti radni sto u dečijoj sobi, ali i kuhinjski sto, stočić, mesto označeno na podu jastucima ili pokrivačima.

Radni kutak treba da je dovoljno prostran da stanu knjige, sveske, pribor, eventulano laptop. Kada koristiš elektronske uređaje mesto treba da je i stabilno i bezbedno.

OSVETLJENJE – kad god je moguće obezbedi prirodno svetlo. U ostalim situacijama koristi lampe za čitanje. Senka treba da pada u desno ako si desnoruk ili ulevo ako si levoruk.



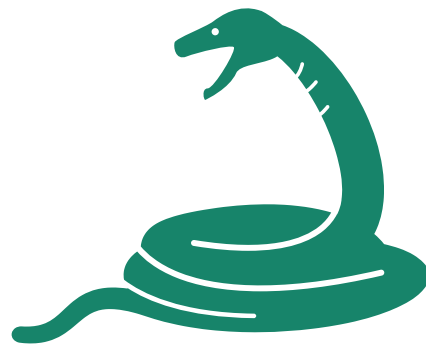
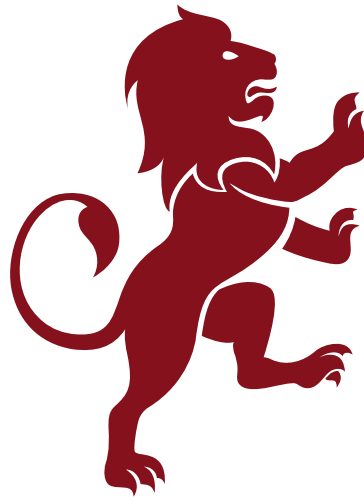
ODRŽAVAJ MESTO UREDNIM – kada završiš sa radom skloni pribor, knjige i ostalo sa stola, stavi ih na svoje mesto ili u ranac.



✓ Ukrasi rolne toalet papira i koristi ih kao organizatore.

✓ Ne zaboravi da skupiš trunke od gumice i opiljke od rezanja olovaka – baci ih u smeće.

IZBEGNI SVAĐE sa braćom ili sestrama tako što ćete da obeležite, nekom bojom ili slikom, svako svoje stvari i svoje mesto za rad. Vidi naše predloge. Da li te podsećaju (asociraju) na neki film ili knjigu možda? Prekopiraj ih tako što ćeš prisloniti ovaj papir na prozor, pa preko njega stavi čist list papira. Prati konturu životinje. Oboji i iseci.



Odredi mesto gde ćeš da kačiš mesečno/nedeljne i dnevne **PLANERE** u kojima ćeš upisivati datume kontrolnih/pismenih zadataka, rokove za projekte, vannastavne aktivnosti itd. Naše predloge (vidi niže) možeš da odštampaš, prekopiraš, a možeš da iskoristiš ideje za doodles i napraviš svoje varijante.

Blizu planera ostavi mesto i za emotikon – **Danas se osećam...** Tebi će pomoći da odrediš kako se osećaš i pratiš kako se to stanje menja u toku dana, a roditeljima će ukazivati na to kada ti je potrebna dodatna pažnja i ljubav. Pronađi naše primere i izmisli neke svoje...



MOJ MESEČNO/NEDELJNI PLANER

MESEC _____ \ GODINA _____

PRIORITETI:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
SEDMICA 1							
SEDMICA 2							
SEDMICA 3							
SEDMICA 4							
SEDMICA 5							

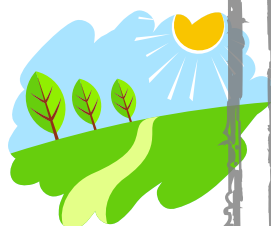
BELEŠKE:

MOJA DNEVNA RUTINA



UJUTRO

8h	9h	10h	11h



POPODNE

12h	13h	14h	15h



UVEČE

16h	17h	18h	19/20h

DNEVNA CHECK LISTA



MOJE ŠKOLSKE OBAVEZE



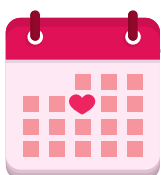
MOJI KREATIVNI PROJEKTI



MOJI DOPRINOSI U KUĆI



DRUGE STVARI KOJE ŽELIM DA RADIM DANAS





DOODLES U TRI KORAKA ZA PLANER "UČIM KOD KUĆE":

1.

2.

3.

SADA TI:

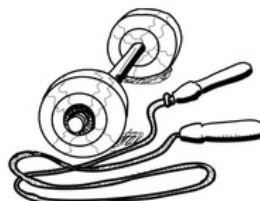
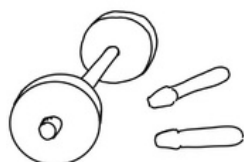
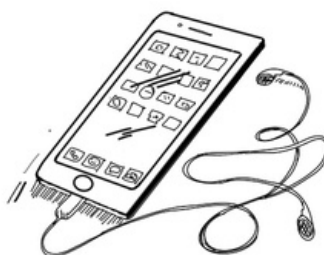
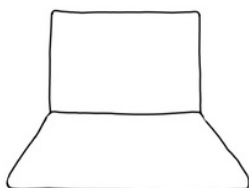
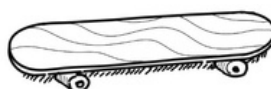


TABLA OSEĆANJA

DANAS SE OSEĆAM ...



☐ ODUŠEVLJENO



☐ RADOZNALO



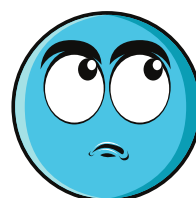
☐ SREĆNO



☐ PAŽLJIVO



☐ IZNENAĐENO



☐ SUMNJIČAVO



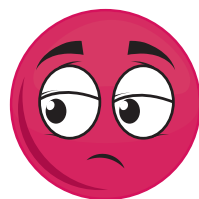
☐ NESIGURNO



☐ TUŽNO



☐ USAMLJENO



☐ STIDLJIVO



☐ POSTIĐENO



☐ UPLAŠENO



☐ IZNERVIRANO

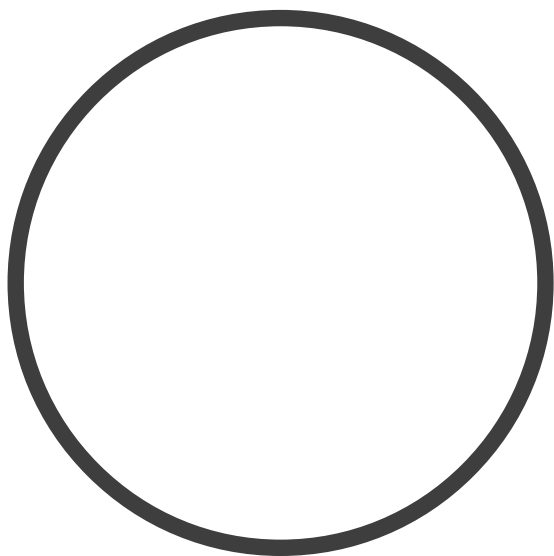


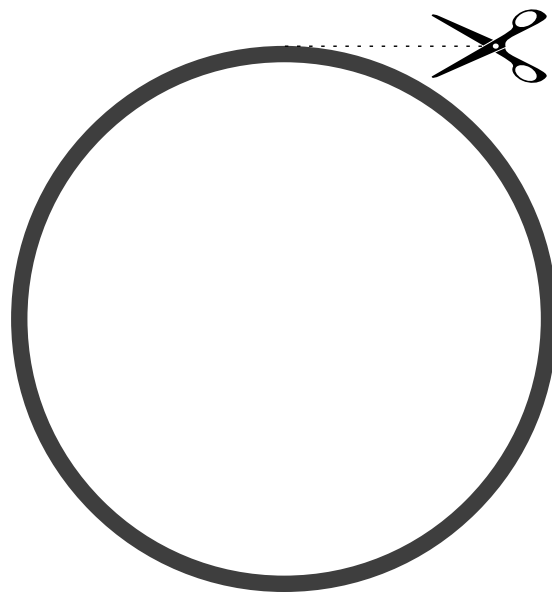
☐ LJUTO

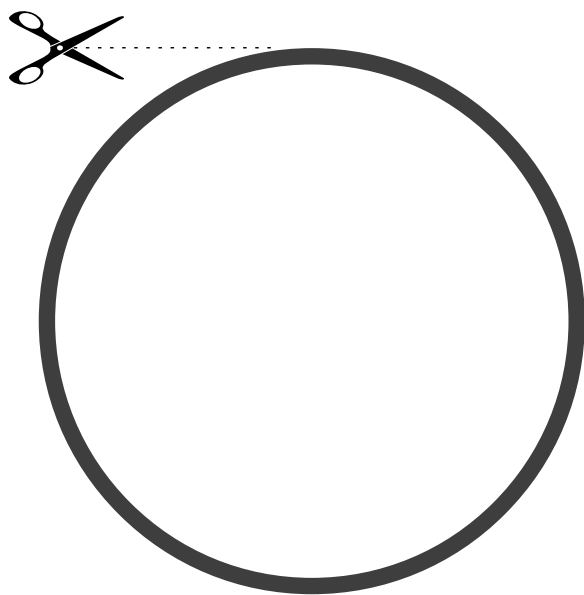


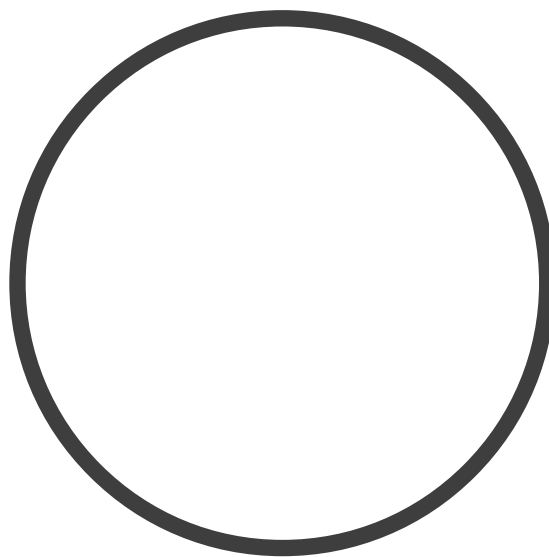
☐ RAZOČARANO

Ovde imaš par praznih krugova da nacrtáš emociju po svojoj volji, neku potpuno novu ili neku sa prethodne strane. Ispod napiši kako se ispoljava ili zove. Smajlije možeš da isečeš i zalepiš na mesto za emotikone, negde pored planera, na primer.



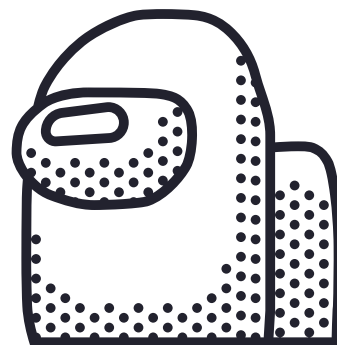
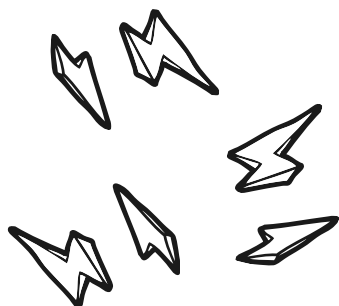
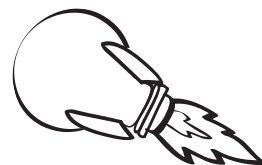
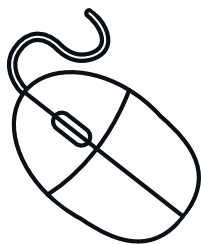






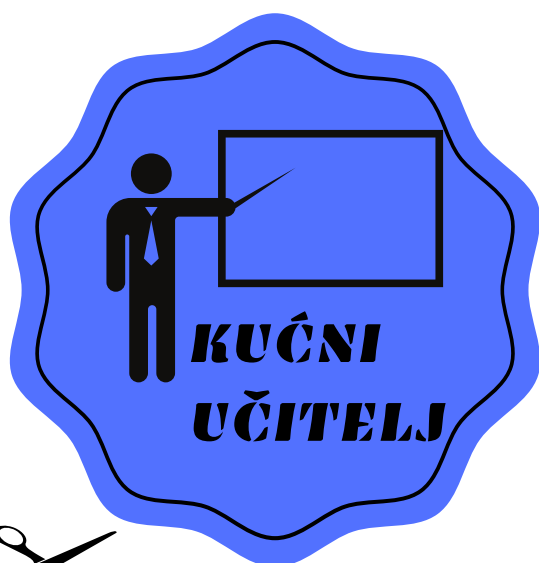


Ova stranica je namenja za sečenje, pre nego što to uradiš ovde možeš da šaraš po slobodnoj volji :)



KADA TI RODITELJI POMAŽU – ONI SU U ULÖZI NASTAVNIKA

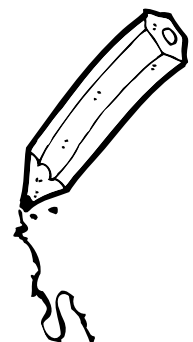
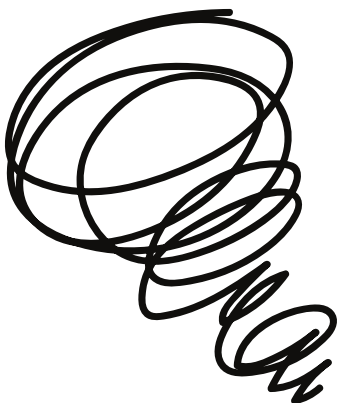
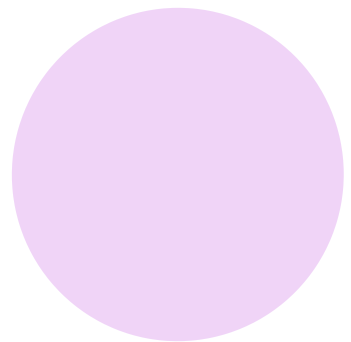
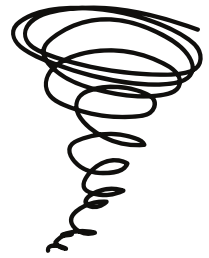
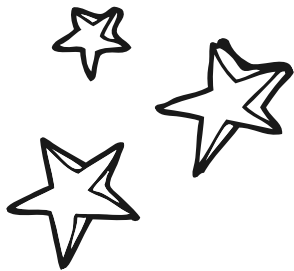
Šta kada ti zatreba pomoć oko savladavanja gradiva? Razne varijante su ti na raspolaganju: da pronađeš podatke na internetu, da pitaš prijatelje, nastavnike, roditelje, iskuliraš i dobiješ slabu ocenu... Kada ti roditelji pomažu tada oni kobajagi nisu tvoji mama i tata – oni su kućni učitelji. Zato među vama treba da važe malo drugačiji odnosi. Bolje da nema uobičajenih prepirki sa mamom ili tatom dok traje škola kod kuće. Da bi ovaj prelaz na "learning mode" bio lakši, napravi bedževe za kućnog učitelja, vidi naše primere.



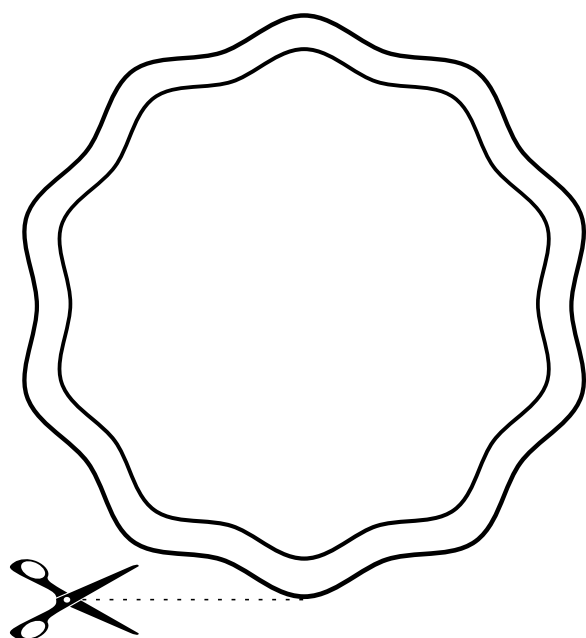
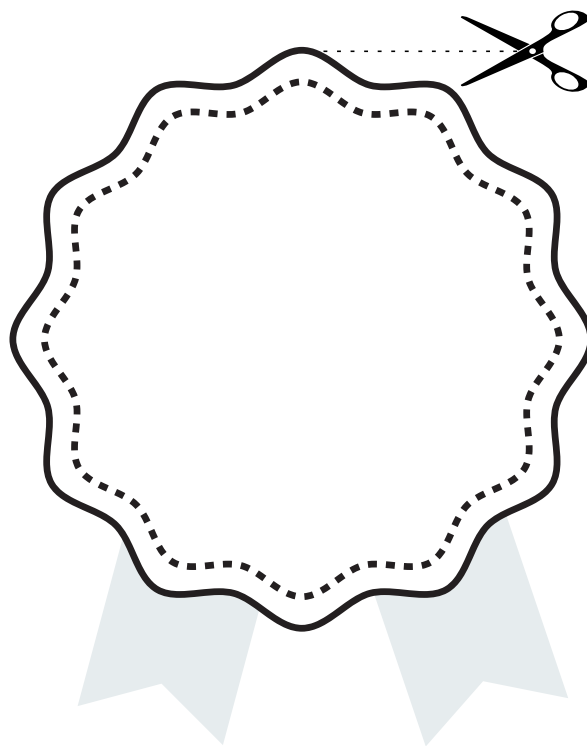
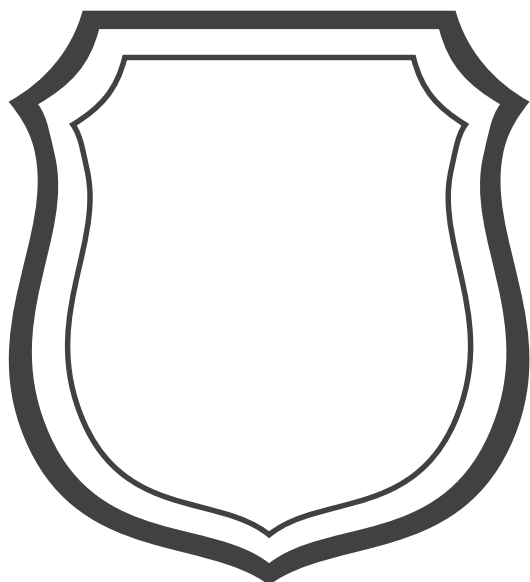
Iseci i zalepi na karton, pa daj roditeljima...



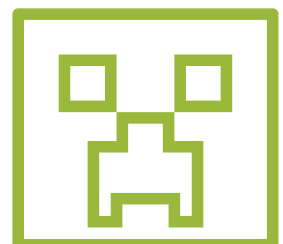
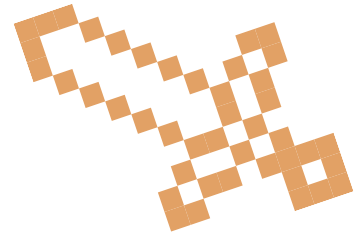
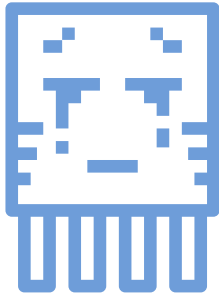
Ova stranica je namenja za sečenje, crtaj ili napiši šta god želiš...



Napravi svoj bedž, zatim ga iseci, zalepi na karton ili blok papir.



I ova stranica je namenja za sečenje, pre nego što to uradiš ovde možeš da šaraš po slobodnoj volji :)



ISKORISTI TEHNOLOGIJU

Pametni telefoni, laptop, tablet, desk računari mogu da se iskoriste da pronadeš potrebne podatke o nekoj temi, ali i u samom procesu učenja. Rokove za završavanje zadataka upiše u kalendar na telefonu i postavi sebi podsetnik. Pitanja i nejasnoće u toku učenja zapiše u telefon da ne zaboraviš da pitaš sutradan. Možeš da postaviš alarm za pauze u radu i za kraj učenja (škole kod kuće).

Ako imaš štampač, možeš da napraviš natpise za vrata u word programu (vidi naše ideje). Nemaš štampač, OK I dalje možeš da iskoristiš to što si napisao/la u wordu, samo priloni papir na ekran i prati konture. Dodatno ukrasi po želji.



*Ne Ametaj,
Imam Čas!*

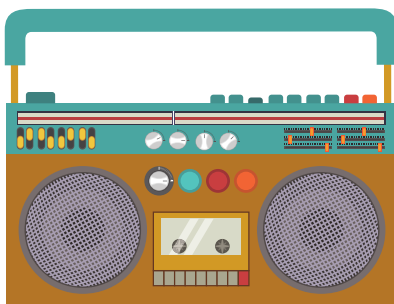
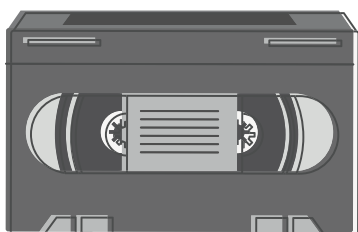
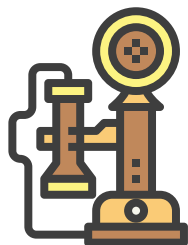
**ONLINE
UČENJE!**

**ZOOM
U
TOKU!**



MALA DIGRESIJA ...

... iliti skretanje sa teme... Da li znaš kako se zovu ove preteče današnje tehnologije? Ako ne znaš pitaj roditelje ili baku ili deku... Napiši odgovor na liniji ispod.



TRIKOVI ZA USPEŠNIJE ONLINE UČENJE

1. Uveče pripremi laptop za sutrašnje časove, ujutru proveri internet.
2. Čuvaj svoj laptop tako što nećeš u njegovu blizini jesti i piti.
3. Roditelji neka zaključaju neke aplikacije dok si u online školskom režimu, da te ne bi privlačile i skretale pažnju.
4. Ako ćeš posle časova koristiti laptop za igru, ograniči sebi vreme – stavi alarm i neka bude samo jedan snooze za finiširanje.
5. Kada je vreme da definitivno odložiš elektronska pomagala, biće ti lakše ako ih spakuješ i smestiš na neko bezbedno mesto ili staviš na punjenje za sutradan.
6. Nakon što odložiš tehnologiju verovatno ćeš se osećati malo bezveze. Isplaniraj unapred da se odmah nakon toga baviš nekom fizičkom aktivnošću – uradiš par vežbi, plešeš, rvaš, izađeš napolje u park, na rolerima, trotinetu, skejtom, loptom, frizbijem – ti biraš...

VRTENJE



SKAKANJE



TRČANJE



"Šta je sad ovo? Kakve su ovo špagete?"

Odgovor potraži na narednoj stranici...

ŠTA ĆU DA RADIM AKO....

... MI POSTANE DOSADNO DOK PRATIM ONLINE NASTAVU I POŽELIM DA IGRAM IGRICE:



ZAŠTO TO NIJE DOBRA IDEJA?

Mogu da propustim važne informacije koje će mi trebati za ocenu.

Trošim uzalud svoju mentalnu snagu.

Mogu da se zanesem i ne primetim koliko je vremena prošlo te propustim čas, pa ću morati ponovo da pratim i time dodam još više vremena za završavanje svih obaveza oko škole.

ŠTA DA RADIM DA ODRŽIM FOKUS I KONCENTRACIJU?

- ✓ Da blizu imam neke papire i olovke za crtanje, škrabanje, bojenje...
- ✓ Da imam pri ruci nešto što mogu da vrtim ili gnječim kao što je fidget spinner, slime, squishy, antistres balon (napuni balon pasuljem, sočivom, perlicama ili sl. pa zaveži).
- ✓ Da ustanem i uradim brzo 'Špageti Vežbice':



"Drhtave špagete"



"Vijugave špagete"



"Smrznute špagete"



"Skuvane špagete"

KO ŽELI
NEŠTO NAUČITI,
NAČI ĆE NAČIN.
KO NE ŽELI,
NAČI ĆE
OPRAVDANJE.

PABLO PICASSO

Možeš da obojiš izreku...



NAŠA PORODIČNA PRAVILA I DOGOVORI

Svaka porodica ima svoje vrednosti i porodične ciljeve. Često to nije jasno izgovoreno i to ume da komplikuje jednostavne situacije jer ne znaš šta se tačno od tebe očekuje, kako da se ponašaš. Okupi svoje ukućane i popričaj sa njima o porodičnim pravilima. Počnite od naših predloga i osmislite zajedno vaša porodična pravila. Spisak pravila zakačite na neko vidno mesto. Na tom spisku bi moglo da se nađe:

POŠTUJEMO SE MEĐUSOBNO tako što:

1. Slušamo šta drugi priča i čekamo naš red da pričamo (vidi vežbu aktivnog slušanja).
2. Poštujemo tuđi lični prostor (lični prostor je prostor oko našeg tela u kome nam ne prija da nam prilaze ljudi koji nam nisu bliski).
3. Dajemo jedni drugima potrebno vreme za rad, za opuštanje i igru.

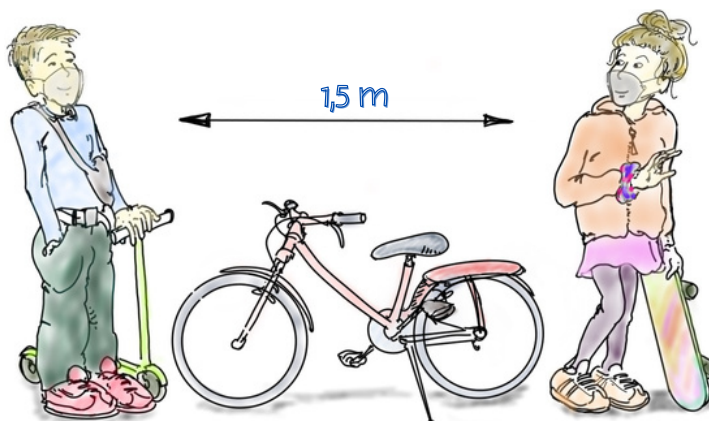


MEĐUSOBNO SE PODRŽAVAMO tako što:

1. Dajemo sve od sebe da poštujemo pravila naše porodice.
2. Bićemo ljubazni i puni razumevanja jedni prema drugima.
3. Svi doprinosimo održavanju našeg doma čistim i bezbednim (vidi tabelu za kućne poslove).
4. Kao porodica ćemo se svakodnevno angažovati u zabavnim screen-free aktivnostima.

BRINEMO O SEBI I O DRUGIMA tako što:

1. Dajemo sve od sebe da ostanemo zdravi i bezbedni. Pridržavamo se uputstava zaštite od virusa Covid-19 kada smo van kuće.
2. Reći ćemo jedni drugima kada se osećamo usamljeno ili tužno. Tražićemo pomoć kada nam je potrebna. Tražimo zagrljaj od nekog koga volimo i sa kim živimo. Možemo da napišemo ili nacrtamo kako se osećamo...



Mere bezbednosti van kuće:



SASVIM JE NORMALNO DA SE
TOKOM KRIZE OSEĆAMO TUŽNO,
UPLAŠENO, NESIGURNO, ZBUNJENO,
LJUTO ILI POD STRESOM...
Podeli to sa nekim!

- Održavaj distancu od 1.5 metara – to je dužina bicikle, kreveta...
- Peri ruke 20 sekundi – to je dok otpevaš prvu strofu rođendanske pesme, "Medo miško", 2 strofe pesme "Na kraj sela žuta kuća"...
- Nosí masku u zatvorenom i na otvorenom – maska pokriva nos, usta i bradu. Ne diraj masku nedezinfikovanim rukama. Masku skidaj hvatanjem za "ušice".
- Ojačaj imunitet – pij dovoljno vode, jedi zdrave namirnice, spavaj dovoljno i ostani fizički aktivan/a.

PET SASTOJAKA DOBROG ODNOSA

Istraživanja su pokazala da je za sreću i zadovoljstvo u životu bitno da imamo dobre odnose sa našom porodicom, prijateljima i drugim nama važnim ljudima. Ono što treba da znaš jeste da se dobri odnosi ne dešavaju slučajno, ili kako bi neki rekli "ne padaju ti sa neba". Kao i za većinu drugih vrednih stvari, dobri odnosi zahtevaju nameru, želju da sa nekim imaš dobar odnos, zatim i vežbanje da se popravi ili otkloni ono što ga narušava ili kvari. Evo koji su sastojci svakog dobrog odnosa...

1. POŠTOVANJE

Šta za tebe znači poštovanje?

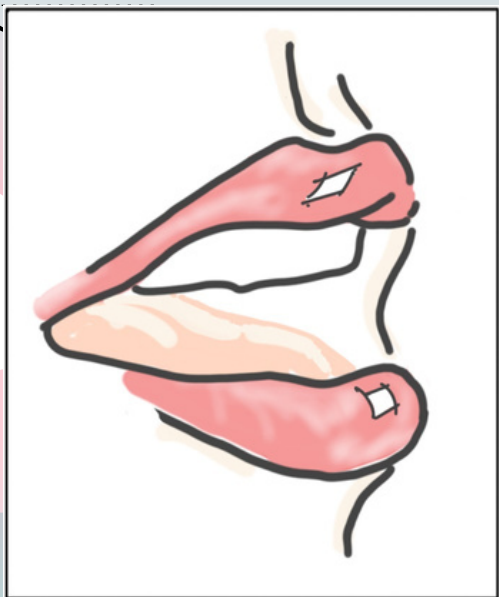
SPOJI LINIJAMA PONAŠANJA SA POJOMOM KOME PRIPADAJU

The diagram is a light green rectangular area with a dotted blue border. It is divided into two main sections by a vertical line. The left section is titled 'POŠTOVANJE' in large, bold, pink letters. The right section is titled 'NEPOŠTOVANJE' in large, bold, red letters. Various phrases are scattered around these titles, connected to them by dashed lines. The phrases are:

- POŠTOVANJE:**
 - LEPO MI SE OBRAĆA (blue, top left)
 - uvažava kako se osećam (black, top left)
 - sluša me kada pričam (green, bottom left)
 - kazuje mi istinu (red, bottom left)
- NEPOŠTOVANJE:**
 - stalno naređuje (orange, top center)
 - ponekad me gura i udara (red, top right)
 - ZADIRKUJE ME I DAJE MI RUŽNE NADIMKE (blue, bottom center)
 - isključuje me iz igre (green, bottom right)

Jedan od pokazatelja poštovanja jeste slušanje sagovornika. Da li tebe slušaju tvoji ukućani, prijatelji, komšije kada im se obraćaš? Da li ti saslušаш šta ima neko da ti kaže? Ili ga prekidaš... ili puštaš da ti misli lutaju... ili kreneš da se baviš nečim što ti je skrenulo pažnju... i sve to bez objašnjenja?! Huh, kako se ti osećaš kad je neko takav prema tebi? Ponekad, da bi se neko saslušao treba da se uloži napor i trud. U stvari, kažu da ovu veštinu aktivnog slušanja vežbamo i usavršavamo tokom celog života. Zato, nema mesta strogosti prema sebi, ko vežba taj i greši. No, na greškama se uči, zato vežbaj svaki dan! Naročito, jer je ova veština jedna od najznačajnijih u razvijanju empatije, saosećanja i dobrih odnosa sa drugim ljudima.

U tvojoj sobi ili negde u kući napravi kutak za opuštanje – neka se tu nađu neka muzika, knjige, bojanke, pribor za crtanje, mekane igračke, kao i ovi rekviziti za aktivno slušanje.



VEŽBA AKTIVNOG SLUŠANJA: Koristi se kao pomoć kada se dese nesporazumi i konflikti među ljudima.

Iseci sliku usta i uva zasebno i zalepi ih selotejpom na štapić.

Vežba se izvodi tako što najpre jedan sagovornik drži štapić sa slikom usta i ima 2 minuta vremena da kaže sve što želi i kako se oseća.

Drugi sagovornik drži štapić sa slikom uva i tokom 2 minuta može samo da sluša. Nakon 2 minuta sagovornici menjaju štapiće sa slikama i uloge.

Ponavlja se toliko puta dok sagovornici ne iznesu i saslušaju sve međusobne stavove.

Ova stranica je namenja za sečenje, pre nego što to uradiš možeš da pomogneš umetniku da oboji natpis :)

GOVOR
JE
U DOMETU
ZNANJA,
DOK JE
SLUŠANJE
POVLASTICA
MUDROSTI.



OLIVER WENDELL HOLMES

2. PAŽLJIVO BIRAJ REČI

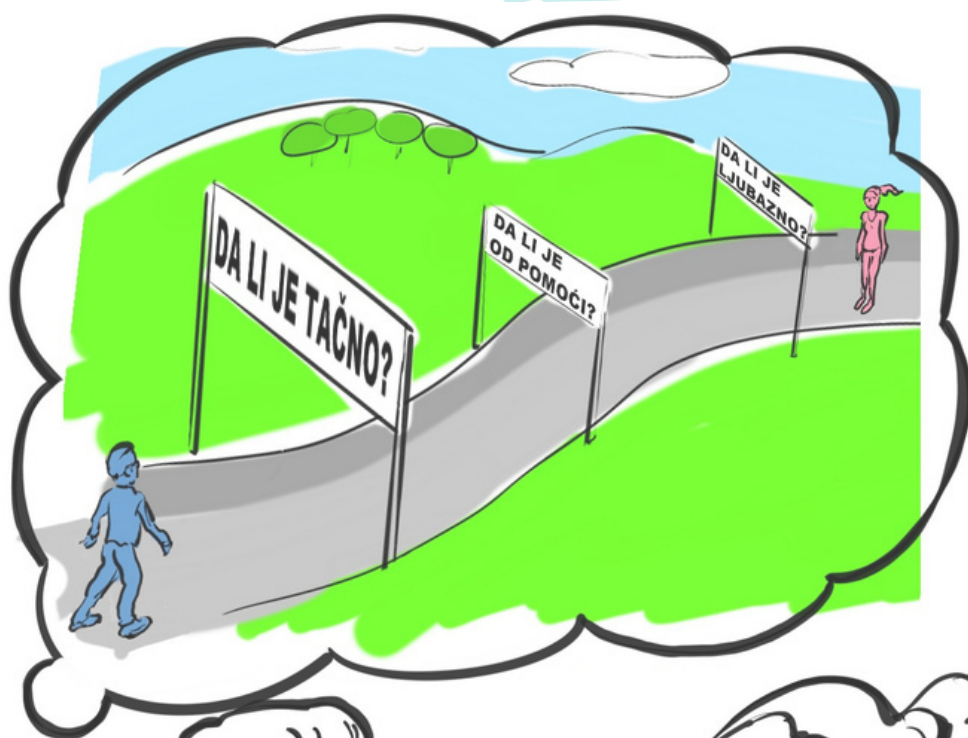
Svaki put kada progovorimo mi biramo šta ćemo reći. Znamo da treba da kažemo istinu, ali to nije jedino što je važno. Ako zastanemo na trenutak, udahnemo i izdahnemo, možemo birati reči pažljivije. Zato, pre nego što progovorimo, naše reči treba da prođu kroz tri provere. Drugačije rečeno, treba da odgovorimo na tri pitanja u našem umu pre nego što kažemo nešto što ne bi bilo fino prema nekom drugom. Naime, da li je to što želimo da kažemo tačno ili istina, da li to pomaže nekome i da li je to ljubazno i doprinosi dobrom raspoloženju?

DA LI JE TAČNO?

DA LI JE OD POMOĆI?

DA LI JE LJUBAZNO?

TEHNIKA "TRI KAPIJE"

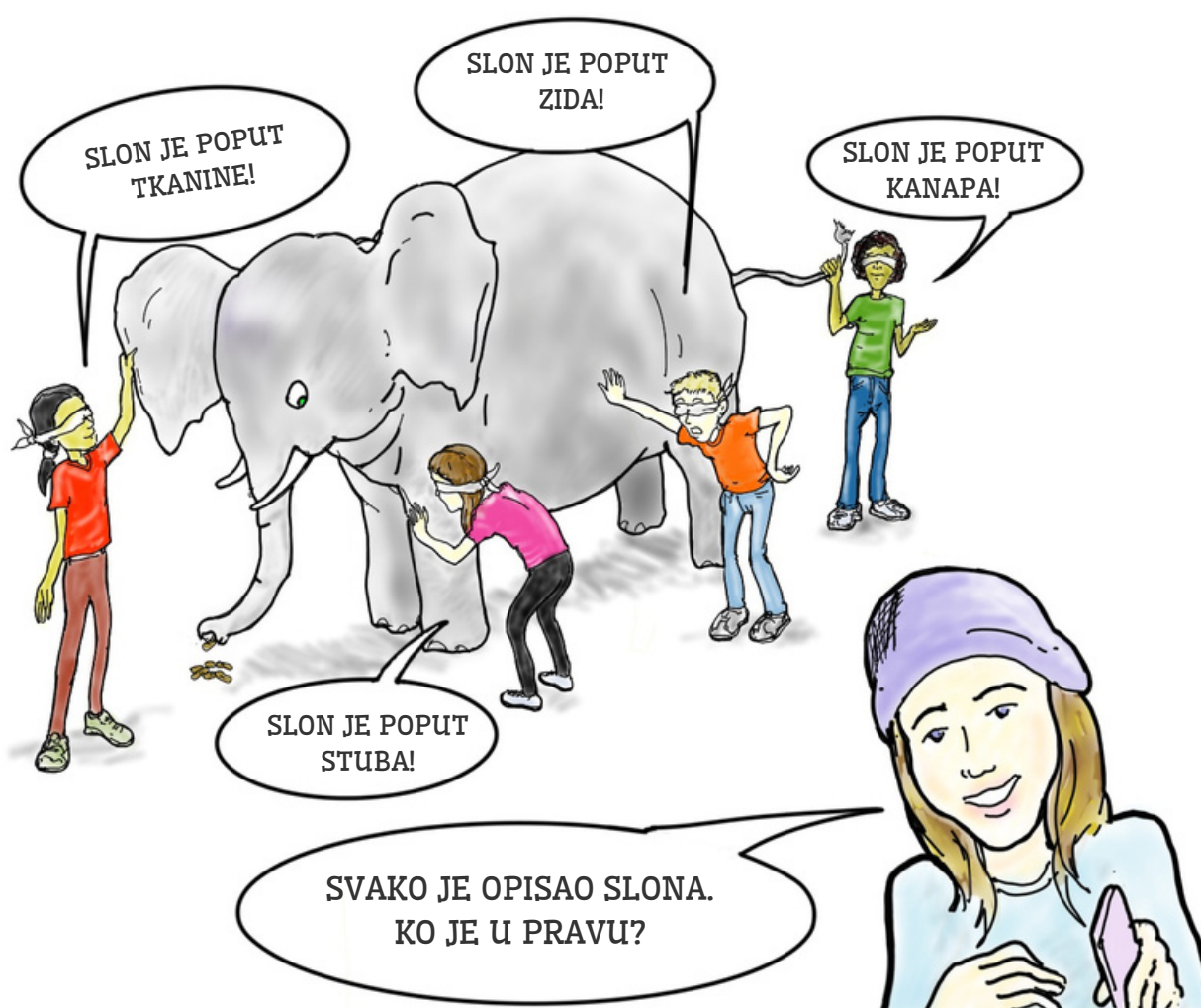


3. NESLAGANJE ISKAŽI SA POŠTOVANJEM

Važno je da znaš kako da se, s poštovanjem, ne složiš i odbraniš sebe (vidi asertivnost). Najpre moraš da budeš načisto sa tim šta ti je važnije u toj situaciji: (1) da budeš u pravu, (2) da sačuvaš dobar odnos ili (3) da kažeš šta imaš ali da ne povrediš drugog.

Kada se ne slažeš sa nekim možeš da koristiš «Ja poruke», da se udaljiš iz te situacije, tražiš pomoć od nekog odraslog, napraviš kompromis (kompromis – kad svako od nečega odustane i nađete se na "pola puta"). Probaj da rečenice započinješ sa «Slušaj šta ja mislim...» ili «Ne slažem se, ali bih da čujem više o ...».

Pazi sad! Može se desiti da svi u raspravi budu u pravu ali se ne slažu jer svako ima drugačiju tačku viđenja (perspektivu).



4. PRIHVATI RAZLIČITOST

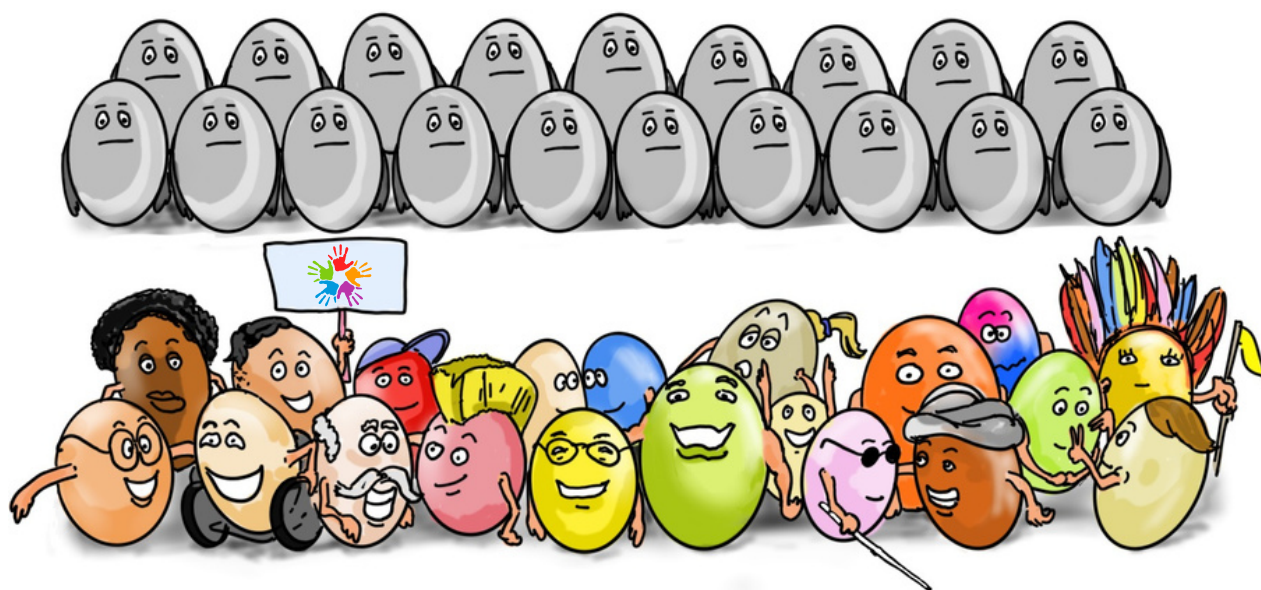
Prihvatanje različitosti je izazovan zadatak, ali treba da naučimo da svako ljudsko biće ima svoje dostojanstvo samim svojim postojanjem. U Deklaraciji o ljudskim pravima stoji: "Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima". To znači da svaki čovek zaslućuje da bude poštovan i isto tako je dućan da ima poštovanja za druge ljude, ma koliko se jedni od drugih razlikovali.

Razmisli šta sve možeš da naučiš od onih koji su različiti od tebe?

Porazgovaraj sa roditeljima koji načini su ti dostupni da upoznaš druge kulture. Razmislite o (1) prilikama za igru i drućenje sa vršnjacima različitog porekla, (2) posetama lokalnim kulturnim mestima, (3) dešavanjima na kojima možete da probate hranu drugih podneblja, (4) istražite inspirativnu decu aktiviste iz celog sveta, (5) čitaj knjige koje slave raznolikost.

Ne zaboravi, svako od nas ima iste pameti, svako od nas ima svoje jake strane, ipak svako od nas je jedinstven, jedan jedini! Na kraju krajeva, različitosti čine svet boljim i lepšim mestom.

JEDNOOBRAZNOST VS. RAZLIČITOST



ŽIVELA RAZLIČITOST !



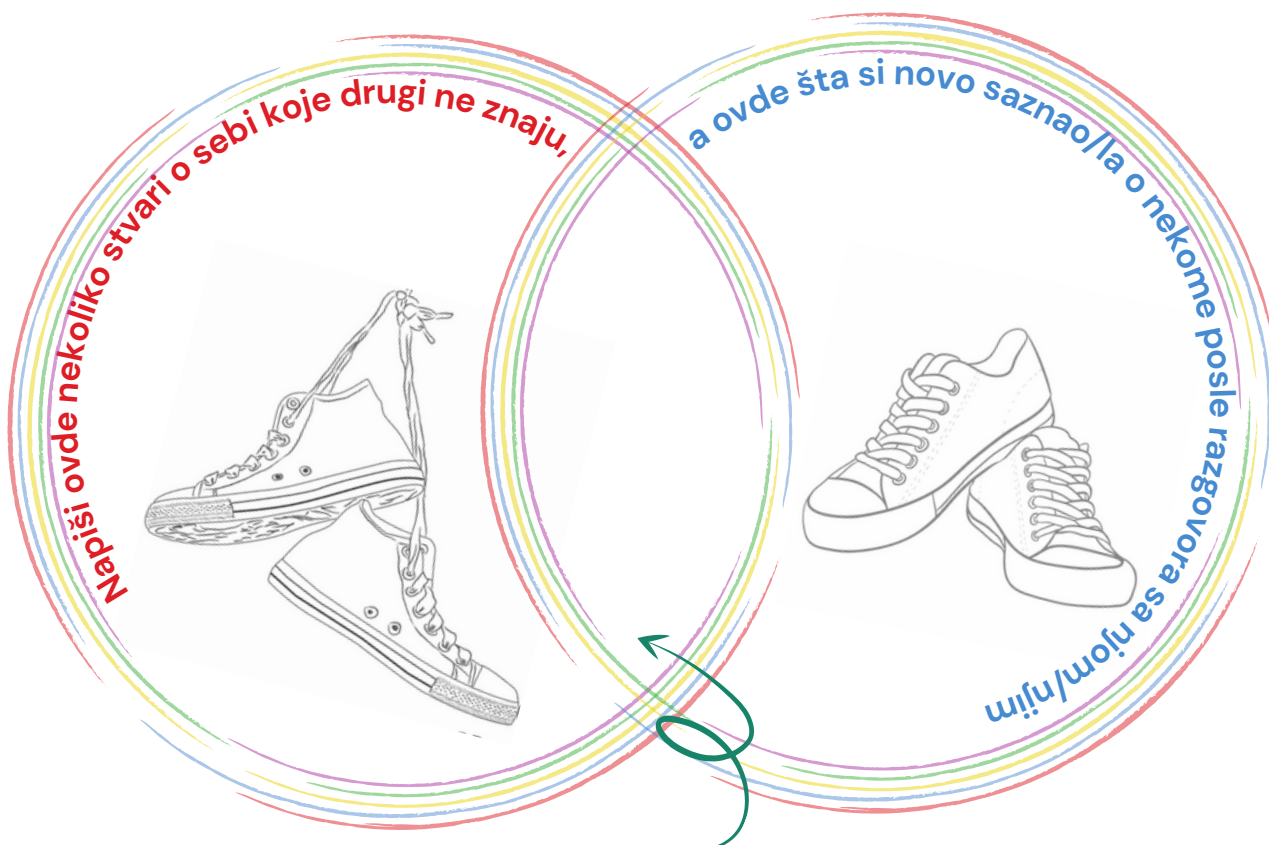
5. BUDI EMPATIČAN

Empatija je sposobnost da se saoseća, da se uživi u to šta neko drugi doživljava i da se odgovori primerenom emocijom. Ona je stub dobrih odnosa među ljudima. Produbljuje našu povezanost i razumevanje. Dobra vest jeste to što je jednim, doduše manjim, delom urođena. Ipak se najviše razvija kroz učenje u socijalnoj sredini. U vežbanju empatije pomažu aktivnosti kao što su: (1) prepoznavanje svojih i tuđih emocija, (2) razgovori sa odraslima o nespornostima, uopšte o tome kako ljudi razmišljaju, šta osećaju i kako se ponašaju, (3) posmatranje stvari iz tuđe perspektive, (4) aktivno slušanje.

Dešavaće se da ipak ne razumeš nekog, pa i da se ponašaš kao da te nije briga. Ljudi smo i niko nije savršen, grešimo i to je u redu. Greške su prilika za učenje! Nakon što emocije splasnu, porazgovaraj i pokušaj da saznaš šta možeš da uradiš da popraviš "zabrljano" i nastavite dalje.

"u mojim cipelama"

"u tvojim cipelama"

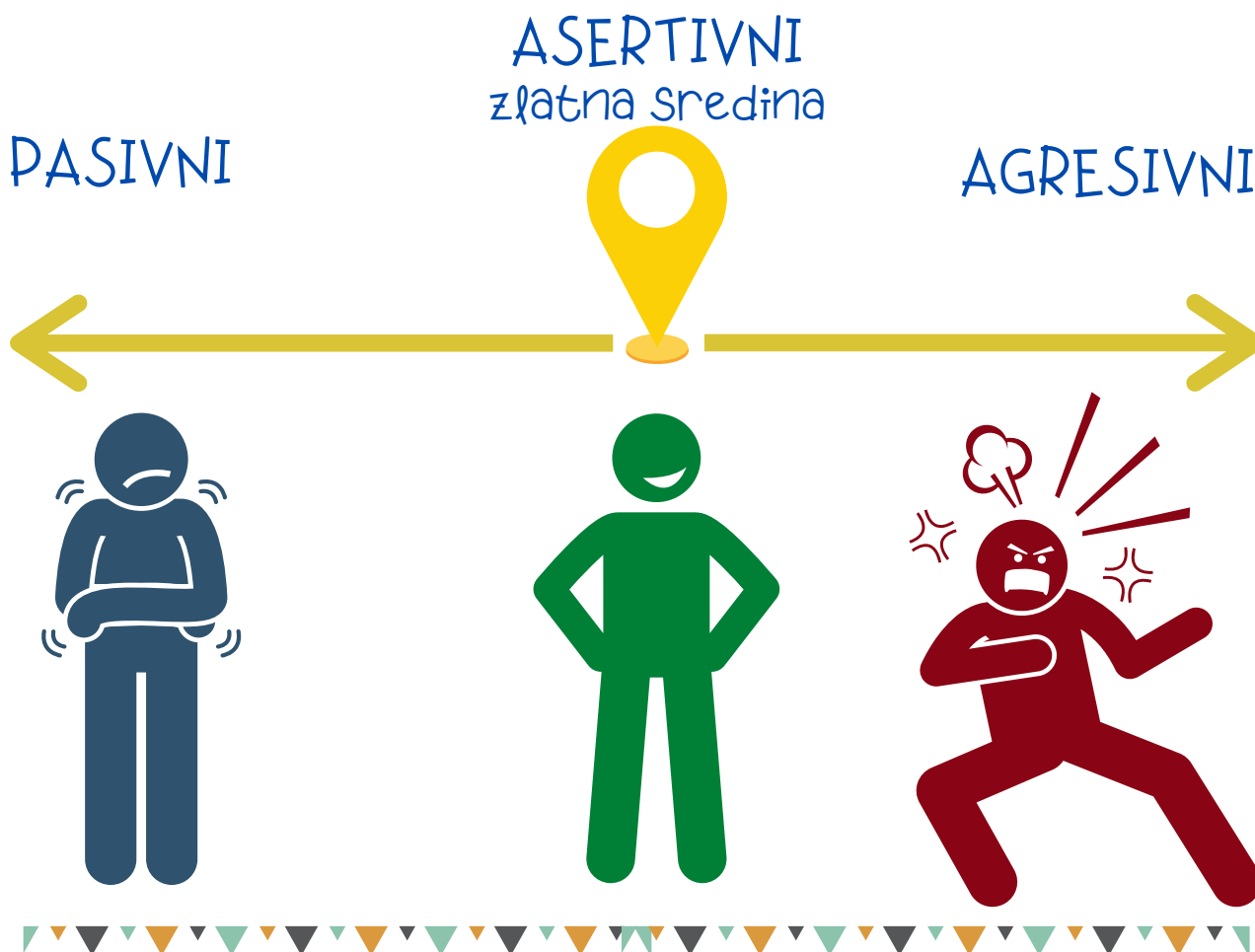


U ovom preseku napiši šta vam je zajedničko!

O ASERTIVNOSTI

Kada kažemo da je neko asertivan mislimo da je pun samopouzdanja, da ume da se založi za sebe a da ne bude zloban/a i povređuje druge. Da li ti umeš da kažeš „ne“, da jasno kažeš svoje misli i osećanja a da imaš odnose koji zadovoljavaju kako tvoje potrebe tako i potrebe drugih? Ili te je strah da ćeš ako se zauzmeš za sebe zvučati nepristojno i sebično? Pogledaj niže ideje kako da uvežbaš ovu moćnu veštinu komunikacije. Pre toga da razjasnimo na koje sve načine možemo sa nekim da razgovaramo.

Postoje tri osnovna stila komunikacije i svaki put kada progovorimo i sa nekim uđemo u interakciju (odnos) mi biramo jedan od njih. To su: pasivni, agresivni i asertivni stil komunikacije.



PASIVNI



OVAKO IZGLEDA

- Nema kontakta očima
- Gleda dole
- Ne izražava svoja osećanja ili potrebe
- Izbegava probleme

OVAKO ZVUČI

- «OK mi je šta god ti želiš»
- «druge ne zanimaju moja osećanja»
- «u redu je, ne želim da pravim probleme»



AGRESIVNI



OVAKO IZGLEDA

- Prevrće očima
- Upire prstom
- Govori ljutito i ružne reči
- Fokusiran je na svoje potrebe
- Nepristojan i zapovednički (šefuje)

OVAKO ZVUČI

- «evo ovako ćemo...»
- «ne možeš da se igraš sa mnom ako se ne igraš ove igre»
- izjave koje počinju sa ti... (ti ovo... ti ono...)



ASERTIVNI



OVAKO IZGLEDA

- Gleda druge u oči
- Miran ali odlučan glas
- Poštuje svoja prava i prava drugih

OVAKO ZVUČI

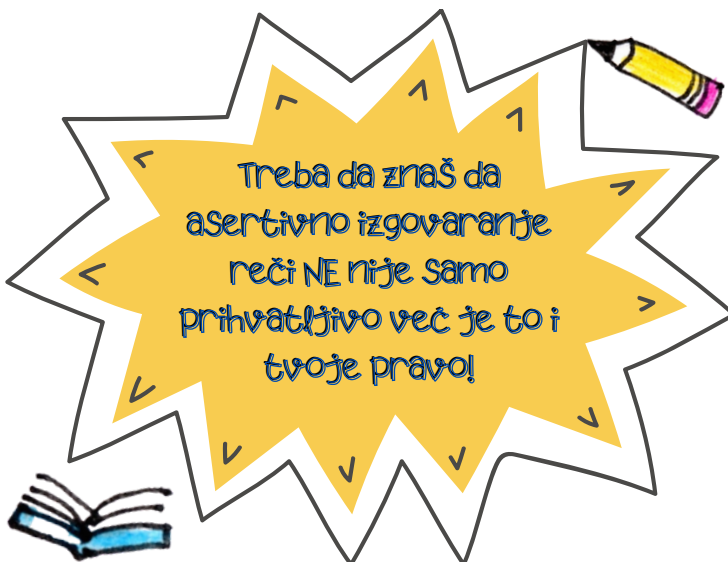
- «ne igra mi se fudbal, da li bi ti igrao košarku umesto fudbala»
- «osećam se tužno kada mi kažeš da ne mogu da se igram»
- izjave koje započinju sa Ja



Postoje GRANICE u svetu, linije koje ne bi trebalo da se pređu. Postoje na fizičkom nivou kao znak stop ili lični fizički prostor (prostor oko našeg tela), takođe postoje i emocionalne granice – sve ono što povređuje naša osećanja. Način da se poštuju granice jeste kroz shvatanje snage reči NE – bilo da je to neželjeni poljubac od bake ili prijatelj koji šefuje na igralištu, ili brat koji hoće da se igra kad ti učiš.

Postavljanje granica drugima: reći «Ne», «Stani», «To mi se ne sviđa...», ili *mi ne prija...*, ili *mi smeta*», čuva naša tela i naš um bezbednim i zdravim.

Asertivna komunikacija podrazumeva prihvatanje potreba drugih, ali nikada na svoju štetu!



Od svih postojećih strategija za rešavanje sukoba, "JA" PORUKE su jednostavne za upotrebu i rešavaju probleme kao nijedna druga. Evo jednostavne formule:

„Ja osećam _____ kada ti _____.
(ubaci osećaj) (ubaci ponašanje)

Voleo bih da _____.”
(ubaci zahtev)

Na primer: "Ja osećam bes kada mi kažeš da ne mogu da se igram sa vama. Volela bih da mi dopustite da se pridružim". Ili «Osećam se povređeno kada me izostavite. Voleo bih da prestanete da govorite da ne mogu da igram. »

„Ja” poruke funkcionišu jer ne osuđuju, ne krive i ne kritikuju onoga kome se upućene, pa ga to sprečava da se oseća napadnutim ili odbrambenim.



Veštine asertivnosti – dakle, veštine da postaviš nekome granicu i zauzmeš se za ono što je tebi potrebno – nisu potrebne samo za suočavanje sa bezobraznom, nasilnom decom u parku, igralištu, školi... Često u našim najbližijim prijateljstvima, u porodici, u odnosima sa braćom ili sestrama, potrebno je da izrazimo naše potrebe i osećanja i damo do znanja drugome šta je to što nam ne prija. Vežbaj pred ogledalom da samopouzdanog govoriš u svoje ime i vizualizuj uspeh!



koje osobine čine dobrog prijatelja
(napiši po prstima šake)

Šta mene čini dobrim prijateljem
(napiši po prstima šake)



NICHOLAS SPARKS

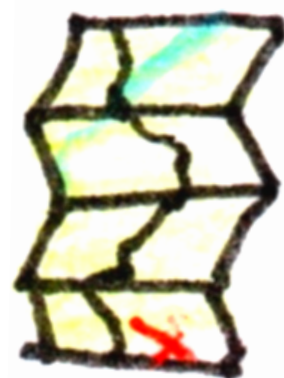
I ovu izreku možeš da obojiš..



PUT PROMENE...

Da li se nekad pitaš zašto tvoji ukućani ili prijatelji, govore to što govore? Obično, iza izgovorene reči stoji još nešto što nije rečeno. To su neke njihove misli, osećanja, verovanja, pa i telesna stanja.

Da bismo bolje razumeli nečije ponašanje možemo da se potrudimo da otkrijemo šta nije izgovoreno, direktnim pitanjem ili drugačijim podsticanjem da kaže šta se dešava...



Međutim, ovaj deo otkrivanja stanja drugog često se preskoči u razgovoru, te mi delujemo na osnovu onog šta pretpostavljamo. Nekad pogodimo istinu, ali često ne. Pretpostavke su ok, sve dok imamo na umu da su to samo naša pogađanja. Njihovu istinitost tek treba da proverimo.

Često, naš odgovor na ono što nam je rečeno još više rasplamsa već neprijatnu situaciju. Posle se svi osećaju loše i žao im je... Da stvari budu gore, takve situacije umeju da se ponavljaju, pa počnu da liče na neku šemu, obrazac, šablon – kao da je već viđeno, već doživljeno, iste stvari iznova... kao u onom starom filmu "Dani mrmota".

Kako onda da se prekine to "začarano kolo"? Najlakše bi bilo da se mi ne mučimo nego da se lepo promeni onaj drugi! Heh, to se retko dešava... i ti moraš da se ponašaš drugačije, da razmišljaš drugačije o sebi i o drugome, probaš da biraš reči pažljivije, kao da "pevaš drugu pesmu". Da zamišljaš, vidiš pred sobom, kako stvari kreću mirnijim tokom. Da se setiš lepih i zabavnih zajedničkih trenutaka. Da dovoljno puta ponoviš drugačija ponašanja dok ne krenu glatko da teku i tako postanu tvoja nova umeća!

Pa da krenemo iz početka. Šta je iza izgovorenog...



SLAGALICA UMA

Recimo da si hteo/la da se igraš sa svojom sestrom koja se nedavno vratila iz škole. Čuo/la si da se igra u svojoj sobi i hteo/la si da se priključiš, ali čim si otvorio/la vrata sestra je viknula na tebe...

Hajde da razmislimo šta je moglo da bude iza tih reči? Možda je umorna i gladna, možda želi malo vremena za sebe, možda nisi kucao/la na vrata, možda nisi proverio/la da li se ona slaže sa tvojom idejom... Kako bi to zvučalo u njenoj glavi – vidi na crtežu.

Htela sam da se igram sa svojom sestrom a ona je viknula: "Beži odavde"

"BEŽI
ODAVDE !!!"



Popuni sad svoju slagalicu uma. Počni tako što ćeš prvo da zapišeš neki nedavni izazov, šta ti se dogodilo i sa kim. Zamisli da je to glava te osobe. U oblaku napiši reči koje je ta osoba izgovorila jasno i glasno. Onda daj sve od sebe i probaj da pogodiš šta je to što je ostalo neizgovoreno (misli, osećanja, verovanja, telesna stanja) i to zapiši u puzzle. Ako se setiš više od 4 razloga, slobodno zapiši i po dva u svakom komadu.

Moj izazov, dogodilo mi se:



PROMENI PESMU

Kada ti neko povredi osećanja, želećeš da odgovoriš i toj osobi daš do znanja kako se osećaš. Da bi neko čuo šta imaš da kažeš i to u sred manje-više uzburkanih emocija, moraćeš da se zaustaviš, razmisliš pre nego što odgovoriš i probaš da odgovoriš drugačije.

"Neću da se igram sa tobom"



"Treba mi malo više prostora. Možemo da se igramo kasnije"



"Ne diraj, to je moje"



"To mi je posebno drago, imam nešto drugo što mogu da ti dam umesto toga" ili "upravo mi sad to treba, javiću ti kad završim"



"Tužiću te!"



"Hajde da sami ovo rešimo, bez da zovemo mamu/tatu, baku, učitelja"



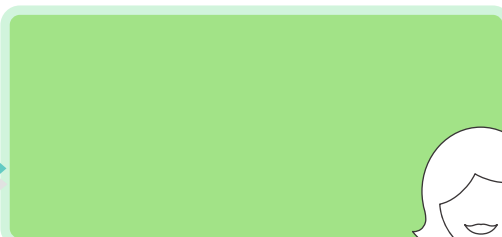
"Udariću te!"



"Moram da odem u svoj kutak za opuštanje, sada mi baš treba malo prostora"



Upiši svoj primer..



A možeš da reaguješ drugačije, tako što ćeš koristiti Ja poruke:

"Prava si zloća!"



" Kada ti

.....
Ja osećam

"



"Prestani
sa tim!"



" Kada ti

.....
Ja osećam

"



"Nije fer!"



"Čini mi se da kad

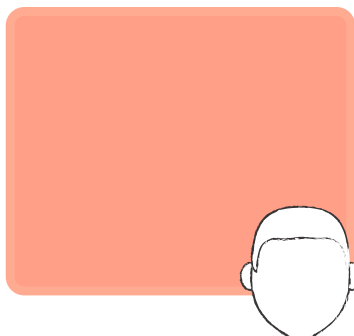
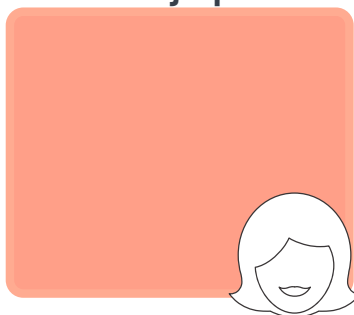
.....
moj brat/sestra dobije

Ovako mi se čini više fer

.....



Upiši i ovde svoje primere..



RAZBIJAČ ŠABLONA

Iako ne možeš da utičeš na ono što se dešava, sa kakvim ćeš se izazovima suočavati, kao ni na to kako ćeš se osećati (znaj da sva osećanja su ok), ipak imaš izbor kako ćeš reagovati. Kada se situacija sa nekim zahukta, stari obrasci stupaju na scenu. Zato, planiraj unapred na koji način ćeš promeniti reakciju na neki problem sa bratom/sestrom, prijateljem koji se iznova i iznova ponavlja. Niže su neke sugestije za "razbijanje" obrazaca, iliti šablona u odnosima, probaj ih. Smisli svoje...



Promeni ton ili jačinu glasa kojim govoriš – na primer: šapući, pevuši...



Uradi upravo suprotno onome što uobičajeno u toj situaciji radiš.



Pomozi bratu/sestri/prijatelju da iskažu, izraze svoja osećanja, na primer: "zvuči kao da si iznerviran/a").



Složi se sa šta god tvoj brat/sestra/prijatelj radi ili govori. Samo kaži DA!



Reci neku šalu ili napravi nešto urnebesno smešno.



Pitaj brata/sestru/prijatelja da li želi da priča o tome šta se dešava. Koristi Ja poruke, na primer: "Osećam kada ti"



VIZUALIZUJ USPEH

Šta će se desiti kada ti promeniš način na koji reaguješ? Pa, to će sigurno poremetiti obrazac ponašanja i ono će izgledati drugačije. Probaj da predviđiš kako će se sve odigrati. Zamišljaj uspeh! Vizualizuj – u svom umu vidi – sebe kako radiš i govoriš stvari drugačije i vidi kako to menja ponašanje tvog brata/sestre/prijatelja. Vidi svoje izraze lica, oseti kako biste se osećali kad bi stvari išle tim putem, odvijale se na bolji način... Zapamti, za promenu je potrebno vreme. Ako ono što prvo isprobaš nije dalo rezultate, probaj nešto drugo...

Fokusrāj se na ono što je dobro i što vam je zajedničko

Seti se kad ste se dobro proveli i zapiši kratku rečenicu kako je tvoj brat/sestra/prijatelj učinio da se osećaš.



DOGOVOR SA SOBOM

Ako stvarno želiš da promeniš odnos i prevaziđeš obrasce koji se ponavljaju a nisu zadovoljavajući, nije dovoljno samo da zapišeš ili zamišljaš kako ćeš nešto da uradiš drugačije. Za promenu moraš da vežbaš. Na ovoj stranici popuni obrazac za svečano obećanje sebi da ćeš vežbati nove reakcije za razbijanje šablona.



Dajem Sebi obećanje...

Ja , obećavam da ću
(ime)

vežbati tehnike promene ponašanja
sa mojim bratom/sestrom/prijateljem
na dani/ili sledeći put kada se
(datum)

pojavi izazov, problem ponašanje.
Ako ne uspe iz prvog puta, biću ljubazan/a
prema sebi i neću odustati.
probaću ponovo ili ću probati na drugi način.
Mogu ja ovo!

potpis.....

Datum.....



O ODGOVORNOSTI

Kao deo porodičnog tima, treba da imaš svoje zadatke i zaduženja kada je pitanje održavanje urednosti i čistoće doma.

Misliš kao pomoć njima, da im bude lakše i da imaju vremena za igru sa tobom? Pa dobro, može i to, ali pre svega zbog tebe i onoga što možeš da naučiš iz toga.

Naime, to što ćeš da baciš smeće, raširiš veš, spremiš doručak, učiniće da se osećaš sposobnim, odgovornim i naučiće te da možeš da se osloniš na sebe u životu. Ovo su potvrdila naučna istraživanja. Deca koja su imala obaveze u kući kasnije u životu su bila srećnija, nezavisnija i zdravija.

Možeš da napraviš dogovor sa roditeljima oko nedeljnih zaduženja i dobijanja neke dogovorene sume za obavljene zadatke. To će ti pomoći i u razvijanju finansijske odgovornosti. Vidi primer kako da beležiš poslove i njihovo obavljanje. Na sledećoj stranici vidi liste poslova u skladu sa uzrastom deteta, eto tek da stekneš uvid u sposobnosti koje deca imaju.

MESECI POSLOVI	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED

BELEŠKE:

☒ OVAKO
OZNAČI KADA
OBAVIŠ
POSAO

KUĆNI POSLOVI U SKLADU SA UZRASTOM DETETA: (po Montessori pristupu)

2 – 3 godine:

- sklanja igračke
- vraća knjige na police
- odlaže prljav veš u korpu
- baca u smeće
- pomaže u postavljanju stola
- briše ravne površine

6 – 7 godina:

- skuplja smeće
- briše pod mopom
- slaže peškire
- uparuje čarape
- prazni mašinu za sudove
- ljušti krompir i šargrepu
- pravi salatu

10 – 11 godina:

- čisti kupatila
- pere radnu površinu
- usisava tepihe
- sprema jednostavn obrok
- kosi travu
- donosi poštu
- šije jednostavne stvari

4 – 5 godina:

- hrani ljubimce
- briše ono što prospe
- namešta krevet
- zaliva cveće
- sprema jednostavne užine
- učestvuje u rasklapanju sa stola
- briše i sklanja čisto posuđe
- dezinfikuje kvake

8 – 9 godina:

- puni mašinu za sudove
- rasklanja sa stola
- pere veš
- slaže opranu garderobu
- briše prašinu
- rasklanja stvari iz kupovine
- pravi omlet
- peče kolače
- šeta kućice
- zaliva baštu šmrkom
- mete dvorište

od 12 god naviše

- pere podove
- pere i usisava auto
- farba zidove
- ide u kupovinu
- sprema večeru
- pere prozore
- pegla odeću
- menja sijalice
- sitne popravke po kući
- orezuje živu ogradu
- čuva mlađu decu



SVAKO JE ODGOVORAN ZA SVOJ DAN!

POŽELJNO JE...

Da planiramo naše dane i da se trudimo da se tog plana pridržavamo.

Da gledamo vedriju stranu svega i da budemo zahvalni za ono što imamo i možemo da uradimo.

Da ograničimo vreme pred ekranima da bi se uključili u kreativne, zabavne i edukativne aktivnosti.

Da budemo realistični u očekivanjima od nas samih i od drugih.

Da isplaniramo «me time» – to je ono vreme u kome će svaki član porodice moći da se bavi onim što voli, da uživa ili se opušta...

Da poštujemo ono što drugi jeste i ono što sami jesmo.

SCREEN TIME RULES

Složit ćemo se da tehnologija može da se koristi na dobre načine:

Stvaranje:	Učenje:	Povezivanje:	Uživanje:
• digitalne slike/umetnost, • muzika, • filmovi, klipovi • pisanje priča, • igrice 	• mate- • matičke igre, • informacije o aktuelnim dešavanjima, • naučna otkrića, • čitanje e-knjige, • programiranje, • istraživanje 	• sa porodicom i prijateljima, • e-mail, • igranje kooperativnih igrica, • dogovaranje školskih zadataka i projekata 	• porodične filmske večeri, • video igrice, • muzički spotovi • drugi edukativno-zabavni klipovi 

Postoje rizici koji su povezani sa tim koliko vremena provodiš pred ekranima. Sigurno ovo nije neka nova vest za tebe, ali bitno je da shvatiš koliko je ovo važno.

Plava svetlost ekrana otežava uspavljivanje, zato bar dva sata pred spavanje nemoj igrati igrice ili uopšte koristiti elektronske uređaje.

Što si više vremena na uređajima veći je rizik od pojave teškoća u koncentraciji i pažnji, pojave teskobe i strepnje, kao i neraspoloženja i depresivnosti. Način na koji su napravljeni i sama raznovrsnost sadržaja dostupnih preko elektronskih uređaja, utiču na to kako mozak funkcioniše. Sadržaji su puni akcije, boja, uzbuđenja te malo stvari u stvarnom svetu imaju isti efekat. Postaje dosadno kad nisi "priklučen" na uređaj, zato težiš stalno da mu se vraćaš i to može biti uvod u zavisnost od video igrica i interneta.

Višesatno sedenje vodi manje zdravom načinu života. Veće su šanse dobijanja na težini, pre svega jer se manje krećeš. Istraživanja pokazuju da se "uz ekrane" često jede nezdrava hrana. Veća izloženost reklamama dovodi do tražnje nezdravih namirnica...

PRAVILA ZA KORIŠĆENJE ELEKTRONSKIH UREĐAJA

Jasno je da moraš da kontrolišeš vreme i kako koristiš "ekrane". Pogledaj šta treba da uradiš pre nego što odvojiš vreme za njih...

JUTARNJA LISTA

- ☐ oblačenje
- ☐ sklonjena pižama
- ☐ namešten krevet
- ☐ umivanje
- ☐ oprani zubi
- ☐ češljanje
- ☐ 20 min za čitanje
- ☐ pakovanje ranca

POPODNEVNA LISTA

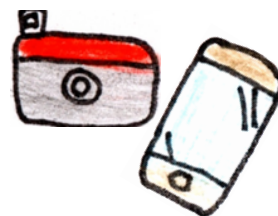
- ☐ raspakovati ranac
- ☐ sklonjena jakna i cipele
- ☐ 30 min igre napolju
- ☐ završen domaći
- ☐ 20 min za čitanje ili
- ☐ kreativni rad
- ☐ pomoć u kući

VIKEND LISTA

- ☐ oblačenje
- ☐ sklonjena pižama
- ☐ namešten krevet
- ☐ oprani zubi
- ☐ očešljana kosa
- ☐ 20 min čitanja
- ☐ 30 min kreativne igre
- ☐ 30 min igre napolju
- ☐ pomoć u kući

Kada sve sa liste čekiraš onda može malo screen vremena!

10 IDEJA ZA IGRU



kreativne:

1. PISANJE (DNEVNIKA, PRIČE, STRIP)
2. CRTANJE, BOJENJE
3. KOCKE, PUZZLE
4. PLAYDOH, GLINA
5. SLUŠANJE MUZIKE, PLES

napolju:

1. ŠETNJA (SOLO, SA NEKIM, LJUBIMCEM)
2. TRČANJE, PRESKAKANJE KONOPCA
3. IGRE SA LOPTOM
4. VOŽNJA BICIKLE, ROLERA, SKEJTA
5. CRTANJE POLIGONA KREDOM





«Always look on the bright side of life»



Napokon imam vremena da uradim ...

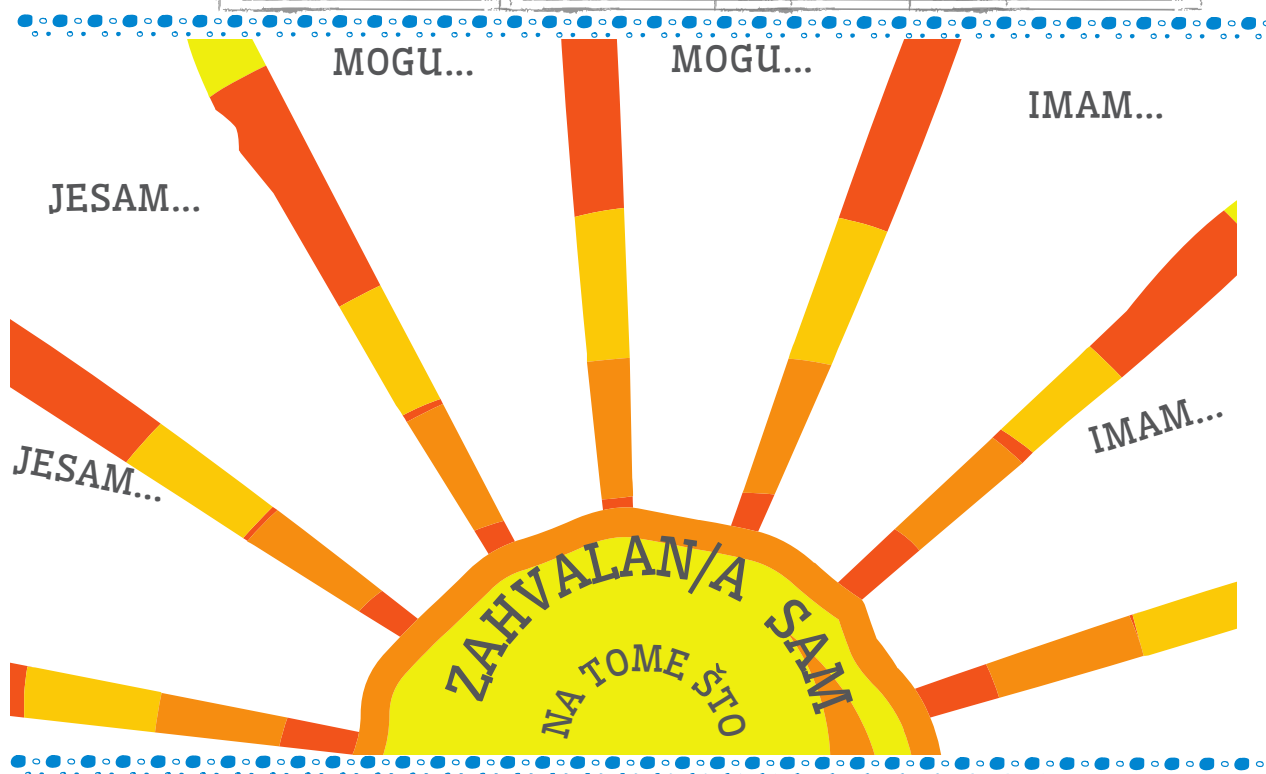
JEDNA DOBRA STVAR KOJA MI SE
DEŠILA U SKORIJE VREME ...

ZAHVALAN/A SAM STO ...

MOGU DA BRINEM O SEBI TAKO STO

DRAGO MI JE STO JOS UVEK MOGU

MOGU DA POMOGNEM SVOJOJ PORODICI TAKO ŠTO



Šta je do mene.. a šta ne!

Pranje ruku,
nošenje maske
i držanje
distance

Dobre navike u
ishrani i
spavanju da bi
ostali jaki i
zdravi

Nalaženje
kreativnih
načina da
ostanem u
kontaktu sa
prijateljima

MOGU DA KONTROLIŠEM

Da kažem
drugima kada
se osećam
usamljeno ili
tužno

Nalaženje
novog i
zanimljivog
hobija

Moj stav – Biti
ljubazan i
strpljiv sa
mojom
porodicom

Ponašanje
drugih ljudi

Odluke moje
škole kako će
se raditi ili učiti

Da li ću pratiti
časove u školi
ili online

NE MOGU DA KONTROLIŠEM

Ako se moj
omiljeni
restoran,
bioskop,
pozorište,
muzej zatvore

Mere
bezbednosti
koje će važiti u
mojoj zajednici

Neodržavanje
proslava ili
rođendanskih
žurki

O šolji za emocije...

Zamisli kao da svako ljudsko biće ima šolju koju treba da napuni sa osećanjem da je voljen, da je siguran, da dobija pažnju od njemu važnih ljudi, da je nekome stalo do njega. Čini se da neki ljudi imaju punu šolju veći deo vremena ili znaju dobre načine da je ponovo napune. Ali većina, posebno deca, postaju nervozna kada je šolja blizu praznjenja.

kako znamo da nam se šolja prazni :

- mažnjavamo iz šolje drugih ljudi!?
- neprimereno se ponašamo te skrećemo pažnju na sebe i potrebu da se dopuni šolja
- čini nam se kao da šolja nema dna i da treba stalno dopunjavanje
- teško nam je da se skrasimo da bi dobili dopunu ili aktivno odbijamo dopunu
- kao da udaramo u zid kako se približavamo "praznom"
- mislimo da treba da se borimo ili takmičimo za svaku dopunu

Šta puni šolju?

- IGRA
- PRIJATELJSTVO
- LJUBAV I BRIGA
- POVEZANOST
- USPEŠNOST
- VREME JEDAN-NA-JEDAN
- KADA RADIMO ONO ŠTO VOLIMO ILI ONO ŠTO BIRAMO

Šta prazni šolju?

- STRES I NAPREZANJE
- ODBIJANJE OD STRANE DRUGARA
- USAMLJENOST I IZOLACIJA
- VIKANJE I KAŽNJAVANJE
- NEUSPEH
- UMOR
- KADA RADIMO NEŠTO ŠTO SMO PRIMORANI ILI NEŠTO ŠTO NE VOLIMO

Ukrasi i oboji svoju šolju...



O Superherojima

Sigurno imaš omiljenog superheroja! Imam i ja. Kada mi ne ide po planu i bude mi baš teško onda se pitam šta bi moj omiljeni superheroj uradio!? Superheroji uvek imaju ili pronadu rešenje, pa čak i onda kad i njima nešto ne ide... Ček, zar nisi znao/la da i superherojima ponekad treba pomoć? Pazi sad, kad traže pomoć oni postaju još jači jer tako uče nove veštine i stiču novo znanje. Takođe, veoma je hrabro da se zatraži pomoć. I ti možeš da tražiš pomoć kada daš sve od sebe ali se ipak zaglaviš.

"Zbunjen sam oko ovoga, deluje teško, možeš li mi objasniti, molim te?"

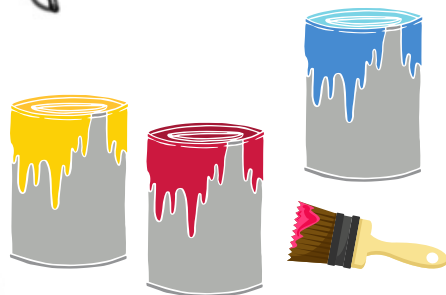
"Probao sam nekoliko puta, možeš li mi pomoći sa ovim?"

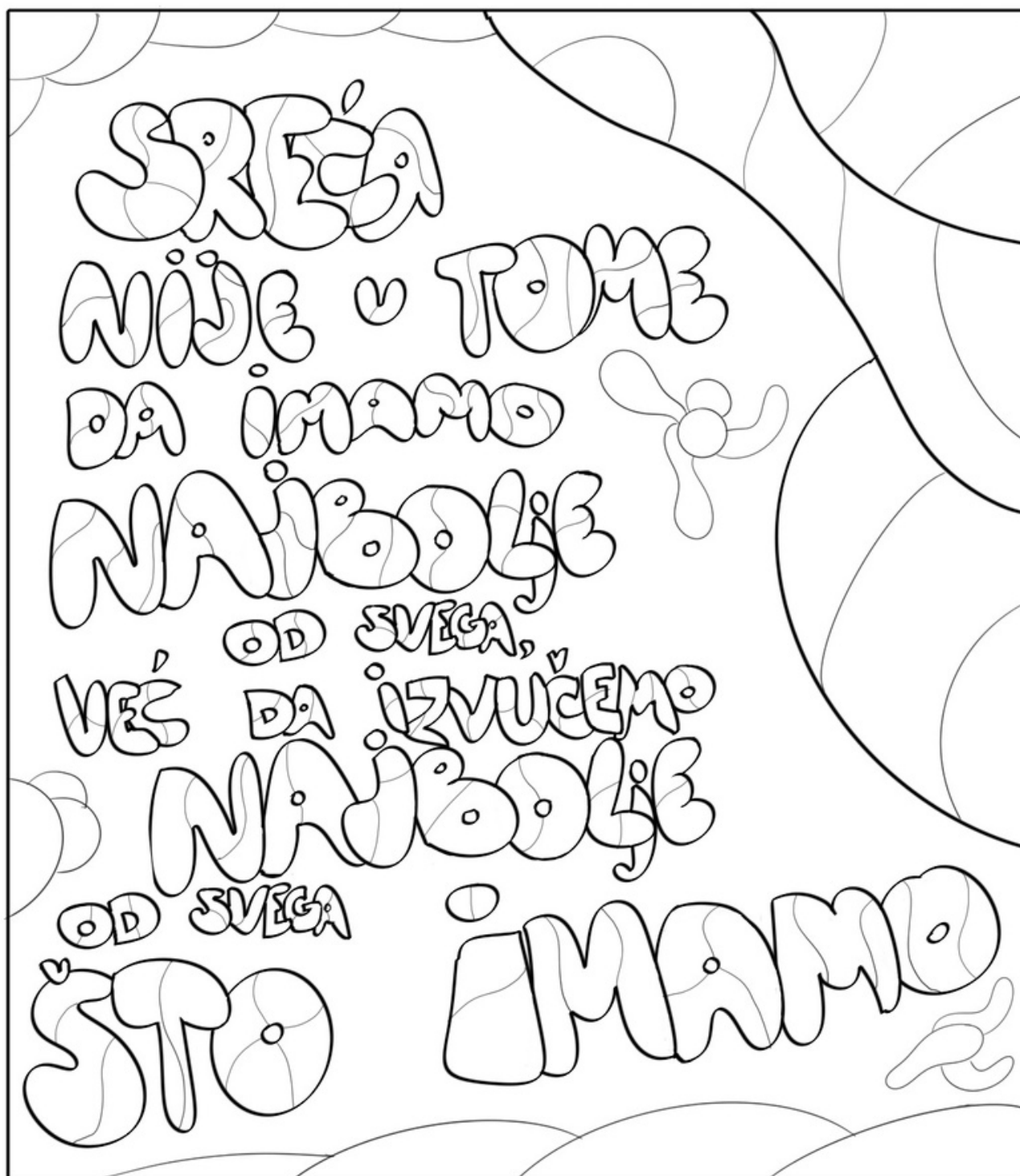
"Probao sam na razne načine i ne ide, treba mi pomoć, molim te."

"Dao sam sve od sebe ali ipak ne ide, treba mi pomoć."



Pomozi našem superheroju tako što ćeš ga obojiti...





Bojanka za kraj...

Ako želiš, možeš da nam pišeš na psihologija.za.decu@gmail.com



psihologija.za.decu@gmail.com

Copyright © 2020, Gracijana Jakob Panjik. All Rights Reserved/Sva prava zaštićena.