

Poštovani roditelji,

u ovom tjednu predlažemo Vam aktivnosti koje potiču razvoj emocionalne svijesti i emocionalne kompetencije. Kada pomislimo na sve što dijete trebamo naučiti, često se usmjeravamo na djetetovo savladavanje akademskih vještina, no jedan od važnih preduvjeta za uspješno savladavanje životnih zahtjeva je socioemocionalna zrelost.

Da bismo bili socioemocionalno zreli, trebamo moći upravljati svojim emocijama i ponašanjem, što se zove samoregulacija. Temelj uspješnog upravljanja samim sobom je mogućnost prepoznavanja, opisivanja, imenovanja i predviđanja vlastitih i tuđih emocija.

Djeca, kao i odrasli, doživljavaju cijeli raspon emocija, no često ih ne mogu imenovati te nemaju iskustvo kako se ponašati kada ih emocija „obuzme“. Odrasle osobe mogu pomoći djetetu u stjecanju emocionalne kompetencije kroz svakodnevne aktivnosti.

POKUŠAJ ODGLUMITI!

DOB DJETETA: 1-3 godine

POTREBNI MATERIJALI: aplikacije sa različitim izrazima lica (sretan, tužan, ljut...), ogledalo

OPIS AKTIVNOSTI: Izradite aplikacije sa različitim izrazima lica koje predstavljaju određenu emociju. Neka dijete izabere jednu od aplikacija, imenujte emociju i pokušajte ju mimikom lica i gestama izraziti zajedno s djetetom. Primjerice, sreću izrazite osmjehom i veselim skakanjem. Ako ste u mogućnosti aktivnost izvodite pred ogledalom kako bi dijete vidjelo svoj odraz. Potičite dijete na razgovor o emocijama i njihovom načinu izražavanja.

PODRUČJE POTICAJA: socio-emocionalni razvoj, razvoj govora



IZRADA KNJIŽICE EMOCIJA- SREĆA, TUGA, LJUTNJA...

DOB DJETETA: 2+

BROJ SUDIONIKA: dijete i odrasla osoba

POTREBNI MATERIJALI: razni časopisi, škarice, ljepilo, karton ili obični A4 papir presavijen na pola-knjižica

OPIS AKTIVNOSTI: u časopisima pronaći ljude koji pokazuju neku od emocija, razgovarati s djecom o viđenom te ih poticati na govor te izražavanje vlastitih emocija (kada si tužan, ljut...), izrezati ih iz časopisa te zalijepiti na karton ili A4 papir na način da su ljudi s određenom emocijom na istoj stranici – svi su sretni, tužni...

PODRUČJE POTICAJA: spoznajni razvoj, razvoj govora i bogaćenje vokabulara, razvoj fine motorike i koordinacije pokreta, suradnje



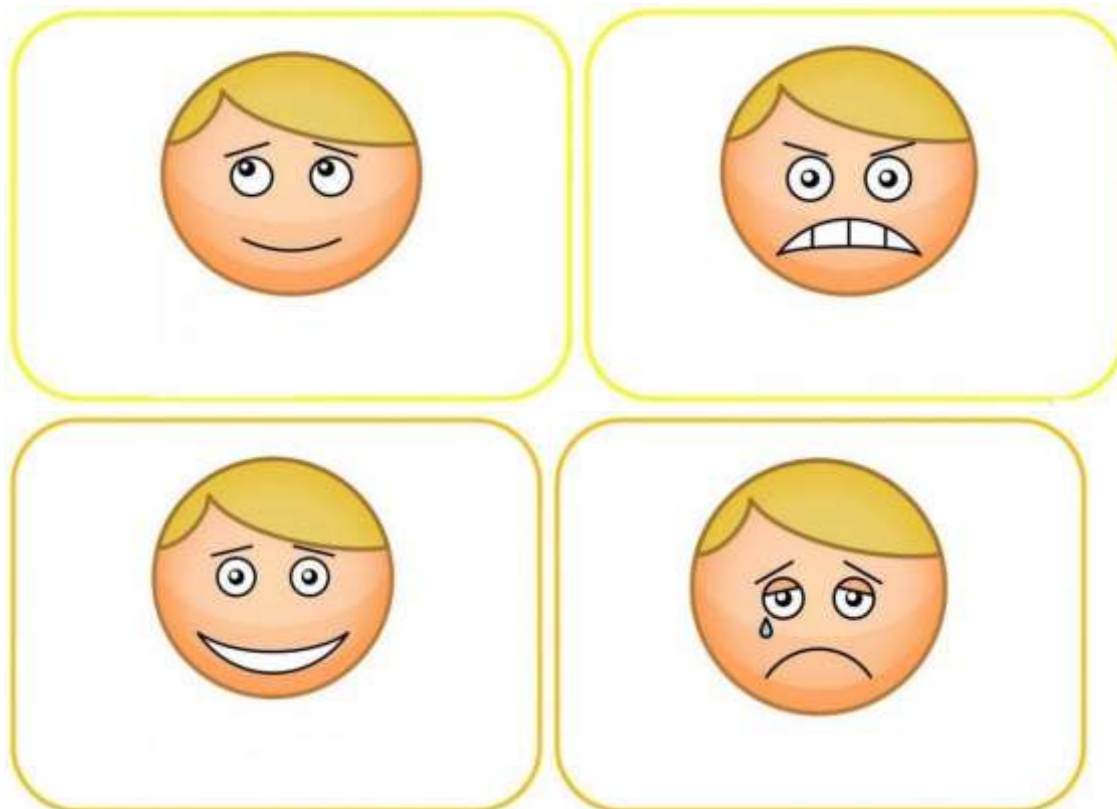
„SRETAN SAM KAD....“

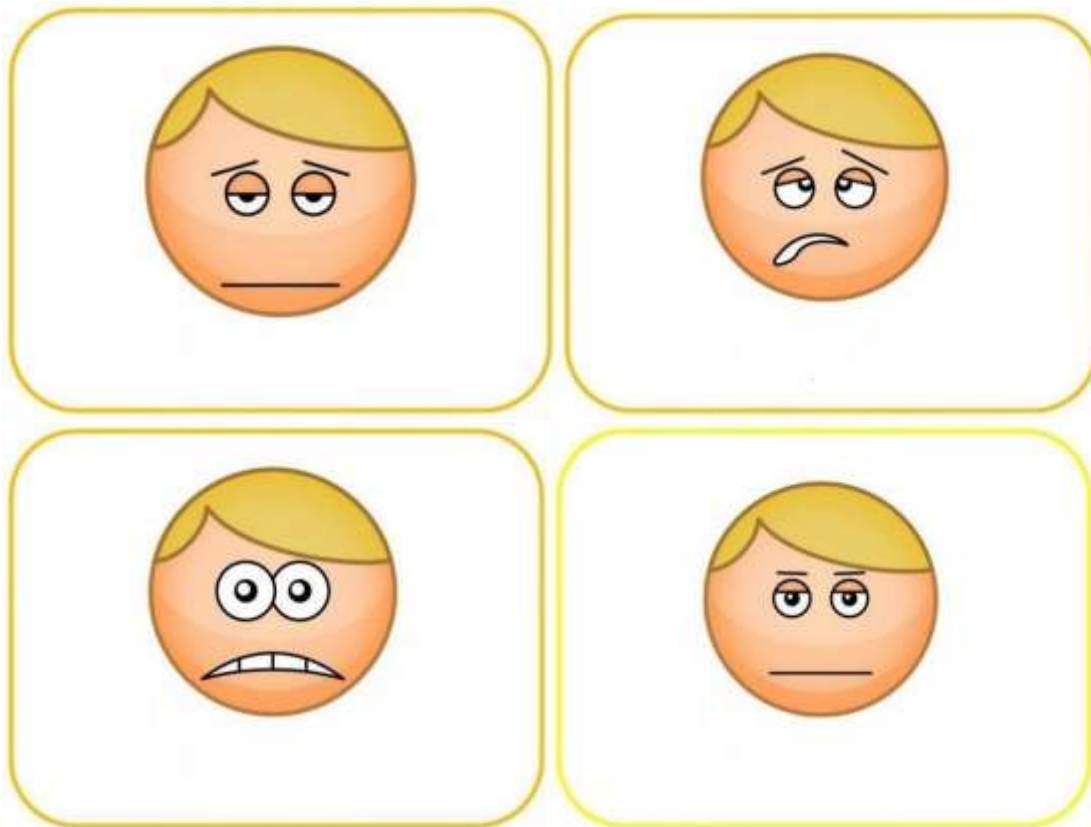
DOB DJECE: 2+

POTREBNI MATERIJALI: Pisač, papir, škarice (kartice sa emocijama)

OPIS AKTIVNOSTI: Isprintajte kartice sa emocijama i izrežite ih. Pronađite neko mirno mjesto u svom domu gdje se i Vi i dijete osjećate opušteno. Pokažite mu jednu karticu i pitajte ga što vidi, kako se osjeća dijete na slici. Pitajte ga što misli zašto se tako osjeća. Kada se on osjeća....sretno, tužno, zabrinuto, uplašeno i sl. Razgovarajte sa svojim djetetom...što ga čini tužnim, što ga veseli, što ga plaši.....Možete isprintati kartice sa emocijama u dva primjerka pa zajedno sa djetetom zaigrati memory (za početak manji broj kartica).

PODRUČJE RAZVOJA: Ova aktivnost potiče dijete na razmišljanje, razvoj pažnje, mašte i govora. Također kod djece potiče razvoj empatije i uživanje u osjećaje druge osobe.





EMOCIJE NA LICU

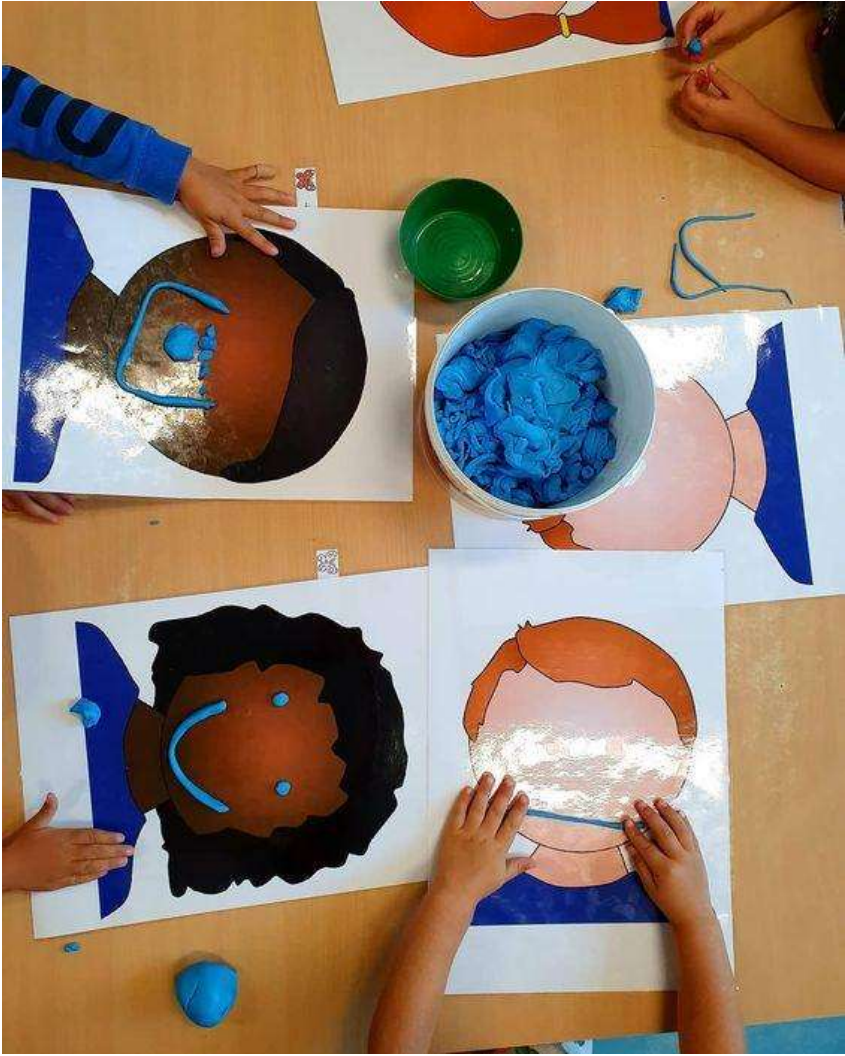
DOB: 1,5+

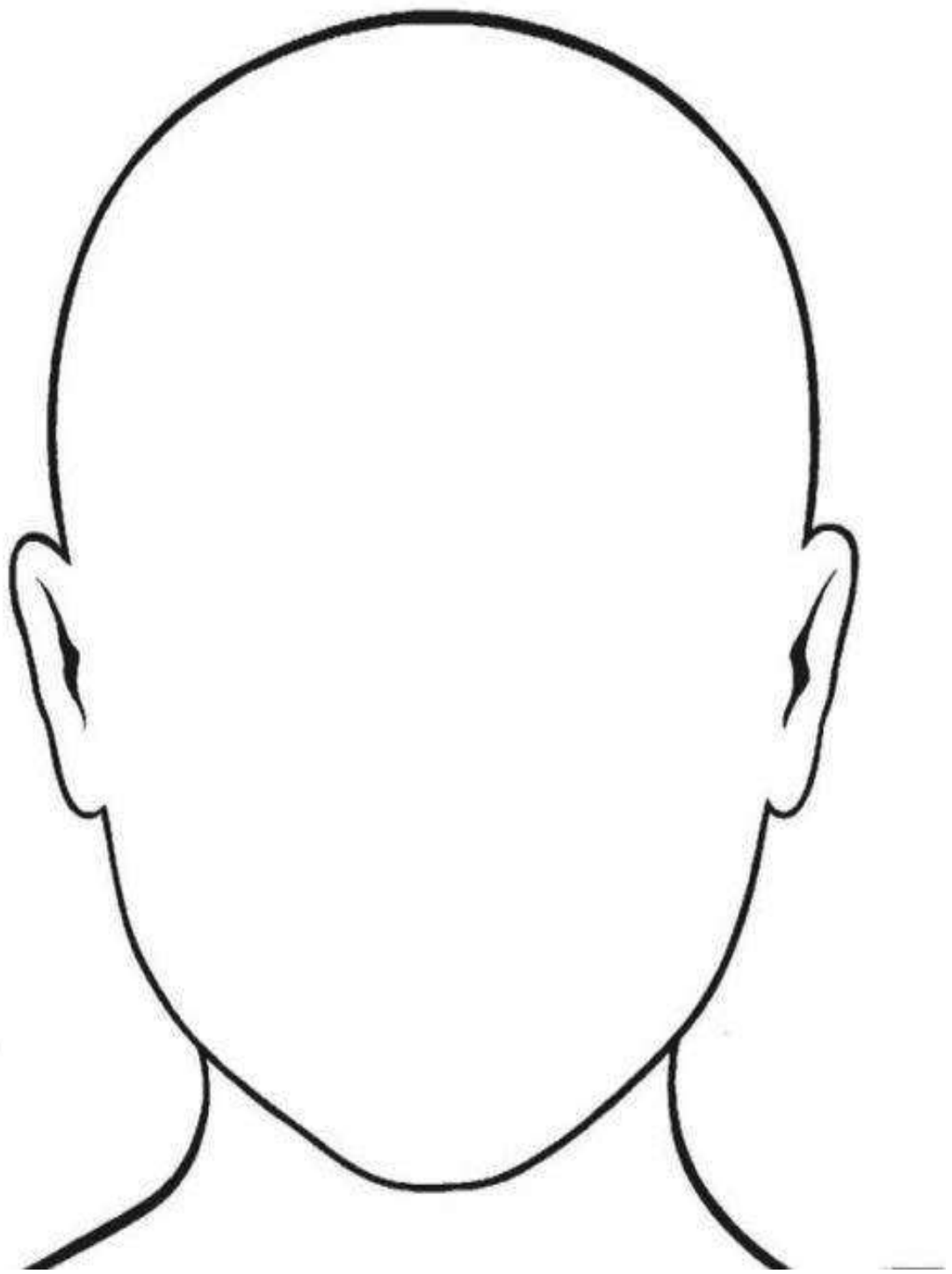
POTREBNI MATERIJAL: papir ili karton, flomasteri i plastelin (slano tijesto)

OPIS AKTIVNOSTI: odrasla osoba na papiru flomasterom treba nacrtati oblik glave, te plastelinom djeca uz pomoć odrasle osobe oblikuju dijelove lica (oči, nos, usta,kosa) i različite izraze lica. Sve to treba popratiti razgovorom: kakvo nam je lice kada smo tužni, kakvo je kada se čudimo, kada smo uplašeni i sličnim pitanjima

PODRUČJA POTICAJA: spoznajni razvoj, razvoj vizualno- prostorne percepcije, razvoj komunikacije i govora, razvoj pozitivne slike o sebi

Prijedlozi za moguću realizaciju aktivnosti:





BALONI EMOCIJE

DOB DJETETA: 2 – 7 godina

BROJ SUDIONIKA: 2

POTREBAN MATERIJAL: baloni različite boje, riža, pijesak, brašno, plastelin, tijesto, flomaster

OPIS AKTIVNOSTI: svaki balon napuniti različitim materijalom (pijesak, riža, plastelin, tijesto...). Kako bi punjenje bilo jednostavnije upotrijebite lijevak za punjenje rižom i pijeskom. Nacrtati flomasterom izraz lica u emociji (npr. sretan – smiješak, vesele oči). Uz pomoć odraslog imenovati emociju i reći kada se tako osjećam. (npr. sretan sam kada me mama zagrlj, tužan sam kada mi netko uzme igračku...). Uz pomoć balona može se imenovati emocija kod mlađe djece koja ju još ne znaju prepoznati. Također se može napraviti igrokaz.

Kada je dijete ljuto može stiskati balon punjen plastelinom ili tijestom.

PODRUČJA POTICAJA: fina motorika, socio-emocionalni razvoj, prepoznavanje i imenovanje emocije, slika o sebi, svjesnost sebe



IGROKAZ - TUŽNI KELJ

DOB DJETETA: 2+

POTREBNI MATERIJALI: karton ili tvrdi papir, škare, ljepilo, flomasteri ili bojice, propagandni letci iz trgovine, štapići za ražnjice

OPIS AKTIVNOSTI:

- nacrtajte gusjenicu i kelj – ili ga izrežite iz letka, obojite, izrežite i zalijepite na štapiće za ražnjice
- kada su lutke izrađene odglumite djetetu igrokaz
- razgovarajte s djetetom o igrokazu te o emocijama
- ponudite djetetu da zajedno glumite uz izmišljeni tekst- držeći se osnovne teme teksta

PODRUČJA POTICANJA: kreativnost, mašta, razvoj govora, bogaćenje rječnika, suradnja, uživanje u uloge, izražavanje emocija

TUŽNI KELJ (Ljerka Pukec)



Gusjenica: Hej, kelju što ti to lice krije?

Kapljice rose ili suze dvije?

Kelj: Danas sam tužan. Jao, jao!

To su moje suze. Malo sam plakao.

Gusjenica: Tko te je tako rastužio?

Od toga si još jače pozelenio!

Kelj: Vrabac mi je javio

Da su rekla djeca iz vrtića i škole

Da sam ja obična trava i da me uopće ne vole!

Gusjenica: Ali ja te volim dragi kelju.

Ispuni meni jednu želju.

Htjela bi samo jedan tvoj list gricnuti.

Obećavam ti da te neće boljeti.

Kelj: Kad me tako lijepo moliš

Slobodno me gricni.

I hvala ti što me voliš.

Gusjenica: *(gricne list kelja)* Kelju, sve je ovo nepravda
prava!

Ti si ukusno povrće a ne nekakva trava.

Kad se pretvorim u leptira do djece ću odletjeti

i kako si slastan rado im ispričati.

Kelj: Moje srce u vrtu više nema mira.

Reci, hoćeš li se uskoro pretvoriti u leptira?

Gusjenica: Hoću, hoću! Samo moram gricnuti

još malo rotkvice i prikloniti se bliže zelju.

Doviđenja tužni kelju!

SIMBOLIČKA IGRA LUTKAMA

DOB DJETETA: 1+

BROJ SUDIONIKA: dijete i odrasla osoba

POTREBNI MATERIJAL: lutka

OPIS AKTIVNOSTI: Igra lutkama daje nam velike mogućnosti, od proigravanja svakodnevnih situacija do upoznavanja djeteta s emocijama i pravilnim reakcijama na iste.

Primjer: odglumite da lutka plače, imenujte osjećaj tuge te zajedno s djetetom "utješite" lutku.

PODRUČJE POTICAJA: fina motorika, suradnja, spoznajni razvoj, razvoj komunikacije i govora, bogaćenje rječnika, socio-emocionalni razvoj

