

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.

5 OSNOVNIH EMOCIJA

DOB DJETETA: 3+

POTREBNI MATERIJALI: flomaster ili marker, papir i kamenčići raznih oblika

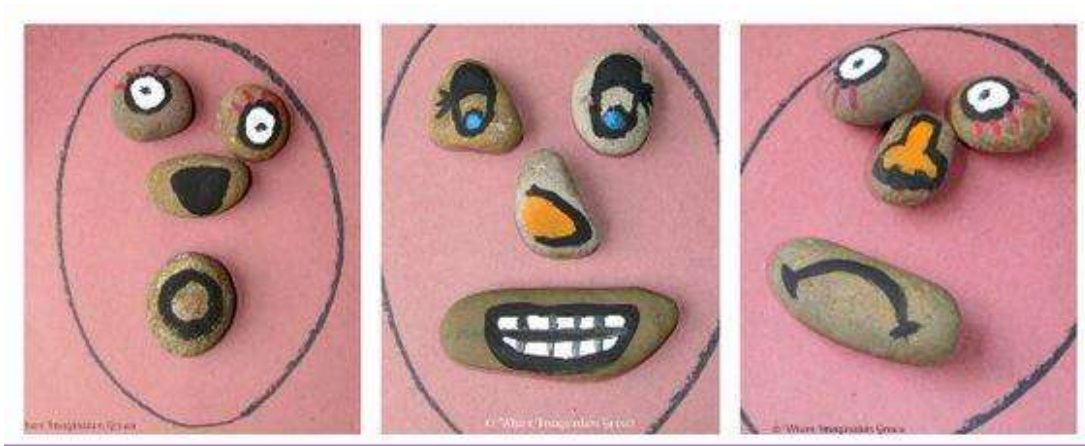
OPIS AKTIVNOSTI: Na pet papirića flomasterom nacrtate (u boji) smajlice 5 osnovnih emocija:

- Sreća- žuto
- Gađenje – zeleno
- Strah – ljubičasto
- Ljutnja – crveno
- Tuga – plavo

Za pomoć možete i koristiti likove iz animiranog filma „Izvrnuto-obrnuto“ (Inside-out).

Zatim na kamenčiće nacrtate razne oblike očiju, nos i usta; ovisno kako nam se izraz lica mijenja u ekspresijama emocija. Pomiješajte kamenčiće i spajate u početku sa djetetom te otkrivajte razne izraze lica koje ste stvorili! Također, sa djetetom možete povesti razgovor o emocijama (čega je tebe strah?, što te čini sretnim?, kako ti razveseliš svog prijatelja/mamu/tatu? itd.)

PODRUČJE POTICAJA: socio-emocionalni razvoj; spoznajni razvoj (imenovanje, prepoznavanje emocija), predmatematičke vještine (imenovanje, prepoznavanje boja, odnosi veličina-količina, oblici), razvoj fine motorike, razvijanje komunikacijskih vještina.



EMOCIJE MEMORY

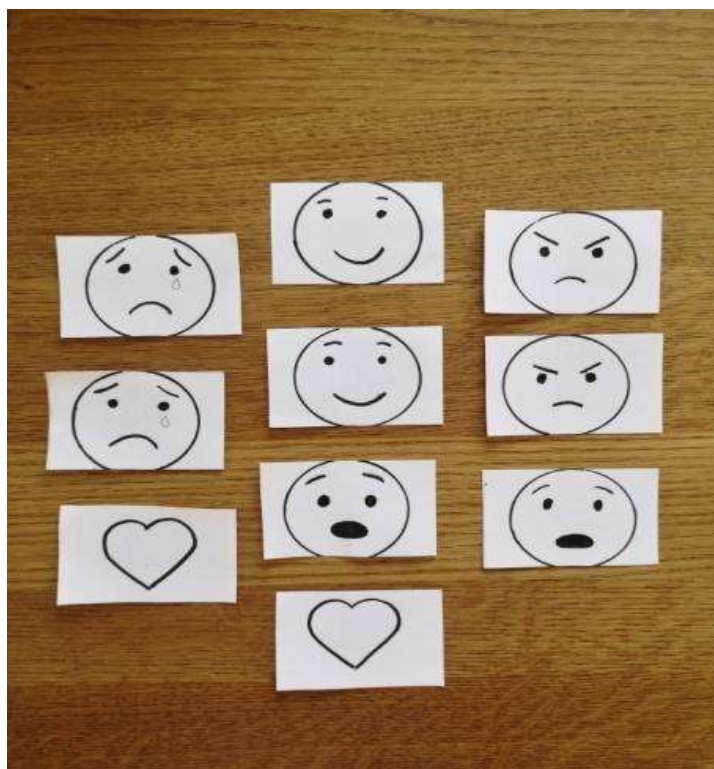
DOB DJETETA: 4+

BROJ SUDIONIKA: 1-2 (broj sudionika se može povećati dodavanjem novih kartica).

POTREBNI MATERIJALI: Papir, olovka ili flomaster.

OPIS AKTIVNOSTI: Igrači izmjenično otvaraju po dvije kartice ne bi li pronašli par. Onaj igrač koji skupi više parova je pobjednik.

PODRUČJE POTICAJA: Razvoj pamćenja, primjeren način izražavanje emocija, komunikaciju i pažnju, pozitivnu sliku o sebi



MASKE EMOCIJA

DOB DJETETA: 4+

BROJ SUDIONIKA: 1 ili više

POTREBNI MATERIJALI: Papir, olovka , flomaster, slamke , selotejp i škarice.

OPIS AKTIVNOSTI: Prije igre potrebno je u kratko, kroz razgovor s djetetom proći osnovna emotivna stanja. Prisjećanje događaja koja su se nedavno dogodila djetetu i izazvala neka emotivna stanja, je jako dobar način za uvod u igru. Igra se igra pred ogledalom. Dijete stavlja masku na lice i gleda se u ogledalo. Koristi i verbalnu i neverbalnu komunikaciju kako bi izrazilo emotivno stanje koje je na masci.

PODRUČJE POTICAJA: osvježavanje i izražavanje emocija, komunikaciju, pozitivnu sliku o sebi

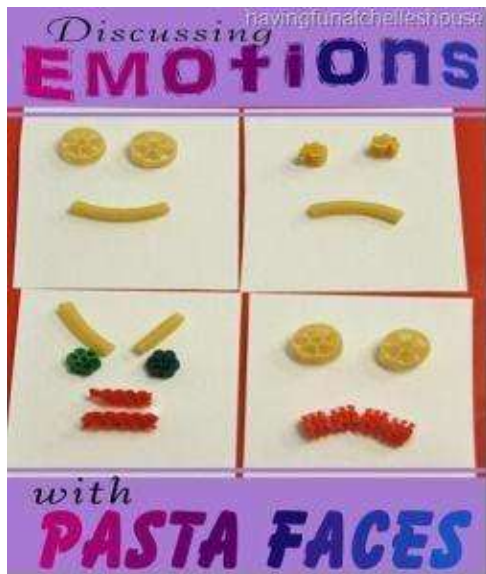


KAKO SE DANAS OSJEĆAM?

DOB DJETETA:3-5

POTREBNI MATERIJALI: Tjestenina različitog oblika i boje, umjesto tjestenine mogu poslužiti gumbići i vunica, podloga za slaganje(papir, plitki tanjur i slično)

OPIS AKTIVNOSTI: djetetu ponuditi materijal i dati mu uputu da složi izraz lica kako se on danas osjeća. Vi možete biti partneri u igri i na svojoj podlozi složiti kako se vi tog dana osjećate. Porazgovarajte sa djetetom zašto se tako osjeća i što ga još čini sretnim, tužnim ... Aktivnost možete ponavljati više dana



POTREBNI MATERIJALI: Flomasteri ili bojice ,kartonski tanjuri

OPIS AKTIVNOSTI: Kartonski papir prerezati na pola ili izrezati čvršći papir na polovice kruga. Na podlogu zajedno s djetetom nacrtati različite izraze lica, a zatim dijete potaknuti da uzme onu masku kako se toga dana osjeća. Aktivnost možete ponavljati više dana. Razgovarajte s djetetom o njegovim osjećajima.



PODRUČJE POTICAJA: Suradnja, mašta, kreativnost, upoznavanje novih riječi, izražavanje vlastitih emocija i prepoznavanje tuđih emocija.

UPOZNAJ OSJEĆAJE

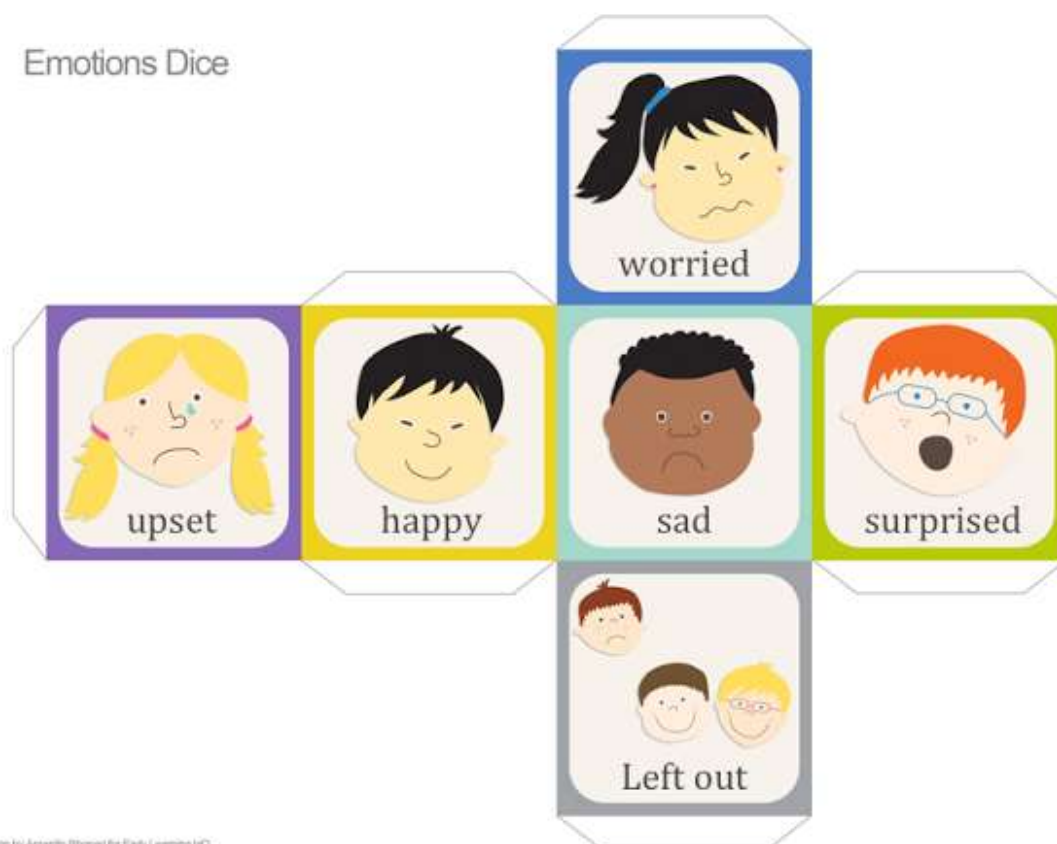
BROJ SUDIONIKA: najmanje dva

DOB DJETETA:3-5

POTREBNI MATERIJALI: kocka koju ćete načiniti po priloženoj

OPIS AKTIVNOSTI: Kocku bacaju redom svi sudionici igre. Sliku koju dobiju imenuju emociju, opisuju što vide, po čemu su prepoznali određenu emociju. Možete pitati dijete što je za njega sreća....što radi kada je sretno? itd. Možete glumiti sreću, tugu i ostale emocije .

PODRUČJE POTICAJA: Suradnja, govor, upoznavanje novih riječi, pojmova, izražavanje i imenovanje emocija.



PANTOMIMA OSJEĆAJA

DOB DJETETA: 3-5

OPIS AKTIVNOSTI: Dijete i roditelji izrade kartice koje označavaju razne emocije. Dijete izvuče jednu karticu i bez riječi odglumi osjećaj koji je označen na kartici. Tko prepozna osjećaj, dobiva karticu, zatim uzima novu i glumi. Pobjednik je onaj koji na kraju igre ima najviše kartica.

PODRUČJE POTICANJA: Kako se osjećaš možeš osim riječima, izgovoriti tijelom, pjevati, slikati, glumiti. Razvijanje sposobnosti prepoznavanja emocija i da nemaju straha od izražavanja istih. Istodobno razvijanje i sposobnosti empatije pomoću koje će moći prepoznati emocije ljudi kojima su okruženi i sa suosjećanjem im pristupiti tješeci ih ili pak smijući se zajedno sa njima.



OBRADA PRIČE JEŽIĆ JE TUŽAN JER NIJE POBJEDIO U IGRI

DOB: 3-5

POTREBNI MATERIJAL: priča „Ježić je tužan jer nije pobijedio u igri“

OPIS AKTIVNOSTI: Nakon pročitane priče razgovarati s djetetom da li je on koji put izgubio u igri? Da li je pokušao ponovno igrati igru i pobijediti?

PODRUČJE POTICAJA: razvoj socio –emocionalne inteligencije, bogaćenje rječnika, razvoj govora

JEŽIĆ JE TUŽAN JER NIJE POBIJEDIO U IGRI

T.GJURKOVIĆ, T. KNEŽEVIĆ

- Jedan, dva, tri: na redu si ti! – iz šume se čulo kako životinjice uživaju u igri i zajedničkom druženju. Subota je bila baš odličan dan za to!

Na šumskoj je livadi bilo prostora za igranje različitih igara, a u blizini su bili i njihovi roditelji, koji su pili čaj od šumskih bobica i radili ono što odrasli često rade: razgovarali.

Ježić, srna, divlja svinja, vuk i tvor često su se zajedno igrali. Srna je danas predložila:

- Idemo se igrati igru slova! Ja ću biti sudac i svakome ću zadati po jedno različito slovo. Kada kažem kreni, neka svatko nađe što više predmeta čije ime počinje na slovo koje mu je zadano. Kada kažem stani, neka svatko donese ono što je skupio. Tko sakupi najviše predmeta, taj je pobjednik!
- To smo igrali prošli put! – rekao je ježić i pognuo glavu. Prisjetio se da je on donio najmanje predmeta iz šume, pa je tako već jednom izgubio u ovoj igri. To ga je tada bilo baš rastužilo. Čak se bio i rasplakao.
- Tako je! Idemo se sad opet toga igrati. Da vidimo tko će danas pobijediti! – nagovarala ih je srna.

„Hm, pa da, možda bih danas mogao pobijediti i pokazati drugima da ja to ipak mogu!“ pomislio je ježić.

I ostali su se složili oko igre. Srna je kao sudac vuku zadala slovo G, divljoj svinji slovo C, tvor slovo K, a ježiću slovo T. Svi su nestrpljivo čekali znak da krenu u potragu.

- Priprema, pozor, sad! Krenite! – objavila je srna početak potrage, a životinjice su potrčale u šumu. Žurile su kako bi sakupile što više predmeta čiji naziv počinje na zadano slovo.
- Imate još jednu minutu! – viknula je srna, a ubrzo potom objavila je da je vrijeme isteklo: - Stop! Sad je vrijeme da pokažete što ste pronašli u šumi.

Vuk je pokazao gljivu, gnijezdo, grančicu i gusjenicu. Divlja svinja je zatim pokazala crveni cvjetić i crva. Ježić je oprezno držao jedan trn, a pronašao je i travku i tratinčicu. Tvor je ponosno stajao uz svoje pronalaskе. Pred njim su bili kamenčić, kesten, kupina, kopriva i jedna mala krtica, koja je zbunjeno gledala što se događa.

- U redu, hajdemo vidjeti kakvi su rezultati – rekla je srna i nastavila: - prvo mjesto danas je osvojio tvor, drugo mjesto vuk, treće ježić, a četvrto divlja svinjica!

Na ježiću se odmah vidjelo da mu se ne sviđa ovaj poredak.

- Ali ja sam htio pobijediti!- razočarano je rekao. – Nije pošteno! Ja sam se zbunio. Imao sam najteže slovo! Neću! – ljutio se i opravdavao ježić.

Ježićev je tata vidio što se dogodilo, pa mu je prošao.

- O, ježiću moj, jako si htio biti prvi, pa ti je sad, kad ti to nije uspjelo, teško zbog toga!
- Da, nije pošteno. Neću se više ni igrati. Trebalo bi mi biti lijepo, a sad mi uopće nije lijepo – tužno je rekao ježić.

Tata ga je nježno zagrljio. Ježić je i dalje bio tužan, ali se u očevom zagrljaju osjećao ugodno. Nastavio je tihim glasom:

- Tata, ja sam se trudio i danas sam želio pokazati da sam ja najbolji!
- Baš si to jako htio, znam. Znam, ježiću, i da si vježbao i mislio da ćeš danas pobijediti prijatelje – potvrdio mu je tata, a zatim nježno dodao: - meni se čini da ti ipak jesi danas pobijedio. Pobijedio si svoj stari rezultat. Ovog si puta osvojio treće mjesto, a prošli put četvrto, što znači da ovoga puta zaista jesi bio bolji. Znaš, ježiću, u ovoj je igri važno da se uspoređuješ sam sa sobom.

Ježić je još neko vrijeme uživao u očevom zagrljaju i utjesi te je razmišljao kako je treće mjesto zaista bolje od četvrtoga, no i dalje je želio biti prvi.

Kada je vidio da su se druge životinjice nastavile igrati, i to ovoga puta njegovu omiljenu igru, igru sakupljanja gljiva, odlučio im se pridružiti. Ovaj ružan osjećaj malo se smanjio i ježić je opt htio da mu bude lijepo i zabavno. Ugledao je jednu ljubičastu gljivu i potrčao prema njoj!

„SAT „ : KAKO SE OSJEĆAM...

DOB DJETETA: 3+

SUDIONICI: Dijete i roditelji

POTREBAN MATERIJAL: Kolaž papir, tvrdi papir za podlogu i kazaljku, flomasteri, kvačice za oznake-napisati članove obitelji, spajalice.../isprintani predloženi model, tablica ...

PODRUČJE POTICAJA: Poticanje zdravog emocionalnog razvoja, prepoznavanje primarnih emocionalnih stanja kod sebe i drugih u okruženju; imenovati sreću, tugu, ljutnju, strah te ih razlikovati kroz reakcije, ponašanja, izražavanje u svakodnevnim životnim situacijama; poticati prihvatljive oblike izražavanja emocija...dijete uči promatrajući, slušajući, oponašanjem

OPIS AKTIVNOSTI: Prema predloženom modelu zajedno s djetetom izraditi „sat“ u nešto većem formatu. Dogovoriti se kako ga koristiti, da se svi ukućani izjasne kako se osjećaju i zašto te da to označe na „satu“ sa izrađenim oznakama/mama, tata, dijete.../. Po mogućnosti staviti ga u prostor da je svima dostupan. Uspoređivanje, praćenje, zaključivanje. Moguće je izraditi tablicu za „ucrtavanje“ emocija tijekom dana za duži period.



VJEŽBE ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

Za ovojedno razgibavanje, predlažemo vam aktivnost na sljedećoj poveznici:

Vježbe za djecu vrtićke dobi (L.Novota, mag.kineziolog)

https://www.youtube.com/watch?v=POgefY_4G8w&t=223s