

КУРИКУЛУМ РАДИОНИЦА

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



АУТОРИ:

Доц. др Јелица Петровић, Одсек за психологију, Филозофски факултет
Универзитета у Новом Саду

Драгица Јовишевић, Институт за јавно здравље Војводине, Нови Сад

1. Опис радионице "Препознавање и именовање емоција"

Трајање: 45мин

Полазне претпоставке:

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

Циљеви радионице:

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

Ток радионице:

1. вежба: Увод - шта су осећања?

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

Унутар сваке мале групе, водитељ почиње дискусију у групи о томе шта су емоције. Полазимо од њихових постојећих знања о емоцијама те их допуњујемо. Водитељ радионице поставља питања и записује одговоре на папир, резимира и допуњује одговоре.

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

Поделити деци бојанке. Деца гледају цртеже на првој страни бојанке и за сваку емоцију редом се прорађују следећа питања:

Које је то осећање?

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

По чему то знаш/видиш?

Како још можемо звати ово осећање?

Задатак је да дете правилно препозна емоционално стање, а затим да покуша да именује емоцију. На овај начин, дете обогађује свој емоционални речник, учи да правилно именује



емоционална стања, али и да разликује телесне манифестације емоција од субјективног доживљаја. Трагамо за различитим називима емоционалног стања (нпр. дечак је уплакан, несрећан, тужан, јадан, жалостан, итд..).

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

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

Деца се деле у парове. У сваком пару један је огледало. Други члан пара има задатак да одглуми следеће емоције:

...срећан...тужан...љут...изненађен...згађен...уплашен...постиђен...забринут.

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

Исто поновити за остале емоције набројане горе док сва деца не провежбају одговарајући израз лица.

Након што увежбају изразе, водитељ једном детету у групи шапне задатак („одглуми нпр.стид“), а остали погађају о којој се емоцији ради (док свако дете не „одглуми“ бар једну емоцију)

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

Укупно трајање: 45 мин

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

1. вежба: „Сва та радост!“ 10 мин

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

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

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

2. „Мој срећни списак“ – бојанка – 10 мин

Потребан материјал: папир и оловка

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

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

Алтернатива: цртање : “Нека срце црта: нацртај своје срећно место – све оно што те чини срећним. Окачи цртеж у своју собу или у учионицу, па кад год пожелиш можеш маштом да отпутујеш на своје срећно место.”

3. „Кад смо тужни...” 20 мин

Ток радионице: Подсетити се из претходних радионица о свему што је речено о тузи, односно питати децу да ли неко зна да покаже како изгледа особа која је тужна, шта она може да каже и у којим смо то ситуацијама тужни. Пустити децу да дају своје примере.

Одговарају на питања:



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

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

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

Када деца дају своје примере проради следеће начине регулације:

- „Особа од поверења”

Водитељ вежбе разговара са децом: „Понекад смо нерасположени и тужни и тада је важно да разговарамо са неком одраслом особом. Она ће нас саслушати и дати неке добре савете. Свако има у свом окружењу одраслу особу са којом може да поприча када га нешто мучи. Та особа може бити мама, тата, старатеље, учитељ/-ица, бака, дека, тетка, теча... Са ким би ти разговарао/-ла ако би осетио/-ла тугу?” Деца говоре редом своју „особу од поверења”, а затим је и нацртају.

- „Отерај тугу”

Потребан материјал: лопта

Ток радионице: Водитељ радионице објашњава: «јакко је важно да кад смо тужни, препознамо где нам је туга. Где ви осећате тугу? (деца показују део тела). Хајде сада на научимо један трик: удахните дубоко...а сада да избацимо тугу напоље једним гласним издахом!» (деца понављају неколико пута дубоки удах и издах). «Тако, сада је туга прошла.

А сада да претворимо тугу у срећу» - деца уз упутство водитеља вежбе треба поприме весело израз лица и телесну гестикулацију.

- „Подсетимо се нашег срећног списка”

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

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

Укупно трајање: 45 мин

1. „Био једном један страх...“ 30 мин

Ток радионице: подсећање на усвојене елементе о страху (дефиниција, ситуације, вербално и телесно изражавање):

Задатак је да дете имитира осећања приказана на сликама

Где у телу осећаш страх?

Шта је оно што те плаши?

Питај чланове породице и своје другаре шта њих плаши?

Претвори свој страх у осмех, погледај се у огледало...

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

Филип и Ана су вероватно размишљали о том чудовишту, питали се шта би било кад би оно стварно постојало и слично. 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?"

Након што деца препознају начин на који себе плаше у тим ситуацијама, разговарати о стратегијама које Ана и Филип користе на календару.

"Хајде да видимо шта су урадили Ана и Филип па да се мање плаше."

Дакле, одговорити на следећа питања:

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

2. „Шта да радимо кад се стидимо?“

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

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

2.1. „Вежба против стида”

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

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

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

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

Укупно трајање: 45 мин

Полазне претпоставке:

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

Циљеви радионице:

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

1. „Контролишемо бес“

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

- „Да ли се неко сећа шта смо рекли да је љутња? Шта се дешава са нашим телом када смо љути?“ (срце нам куца брже, можемо осетити врућину, лице може да нам поцрвени).
- Замолити децу да покажу „љутито лице“, као у претходним вежбама
- Када сте се последњи пут наљутили? Шта се десило па сте се наљутили (оставити деци која желе да се изразе мало више простора).
- Рећи: „У реду је да се наљутимо око неких догађаја, али како не бисмо повредили друге, као што и не желимо да други повредe нас, **можемо нешто да урадимо са том љутњом**, па да свађу или препирку решимо на добар начин.
- Ана и Филип су на календару прво љути, а онда су предузели неке мере које су им помогле да се смире и не реагују агресивно. Сада ћемо да провежбамо те трикове.
- Замислимо да је Ана хтела да гледа на телевизији своју омиљену емисију, а у исто време је на другом каналу био цртаћ који је Филип желео да гледа. Они су се препирали и наљутили један на другога. Обоје су се зајапурили и почели су

гласније да разговарају. Е сада ћемо да видимо шта би могли да ураде Филип и Ана, па да се умире и почну лепо да разговарају и дођу до решења овог неслагања.“

Трик број I – фаца си ако умеш да станеш - «СТОП»

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Конструктивно решавање конфликта

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

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

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

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

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

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

Шта су урадила остала деца, како су реаговала? Шта мислиш, како се осећа Јелена док јој се сви смеју? Како би се ти осећао да ти се други смеју?

Да си ти у тој ситуацији, шта би желео да други ураде? Како да се понашају према теби? Шта да ти кажу? Како би могао помоћи јелени да се боље осећа? Шта би могао да јој кажеш? Шта да урадиш?



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

5. радионица се односи на припрему интерактивне приредбе за родитеље.