

PRIPREMA:

5. radionica – ŠPP Abeceda prevencije (5. razred): **Samopoštovanje i razvoj pozitivne slike o sebi**
(Stresanje mrava)

Cilj: samoregulacija osjećaja i ponašanja

Očekivani ishodi: učenici će moći primijeniti praktičnu tehniku kojom mogu ublažiti/riješiti se neugodnih osjećaja.

Potreban materijal: digitalni priručnik.

Link na digitalni priručnik: [SOS-EduKa.pdf](#) preuzeto 24. 11.2024.

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

Naziv igre: Stresanje mrava

Opis aktivnosti:

Uvod: Vještine upravljanja emocijama, vještine komunikacije i vještine rješavanja sukoba su zaštitni faktor kod niza poteškoća na koje djeca mogu naići tijekom svoga odrastanja. Kako sam naziv aktivnosti kaže, ovo je igra. Ideja je da se zabavimo, naučimo nešto o sebi, drugima, načinu na koji funkcionira osoba. Učeći o sebi, učimo o drugima. Uvijek kada znamo zašto nešto činimo, ostvarili nešto možemo i promijeniti jer tek kad znamo zašto nešto činimo, možemo to mijenjati. Naučit ćete kako se zovu tehnike osvještavanja pojedinih stanja i osjećaja, a radit ćemo i na uvježbavanju nekih vještina i načina na koji možete pomoći sebi i/ili drugima.

Motivi: rješavanje loših emocija.

Cilj igre: naučiti kako se na jednostavan način riješiti loših emocija.

Upute za igru: Učiteljica zatraži od učenika da zamisle kako po njima hodaju mali dosadni mravi i da ih se svatko od njih može riješiti malih dosadnih mravi tako da ih temeljito strese sa sebe.

Zadatak za učenike je da zamisle neku situaciju koja ih je naljutila i koja ih još uvijek ljuti, te neka otresu tu ljutnju kao i mrave.

Pitanja za učenike:

1. Je li vam pomogla ova neuobičajena metoda?

Razgovor s grupom o tome je li vam pomogla ova neuobičajena metoda?

Poruka za kraj: je prenijeti djeci poruku da se možemo mijenjati, da se trebamo mijenjati, i da takve promjene mogu donijeti i bolje odnose, zadovoljniju djecu, sretniji život. Danas se sve češće odabiru pogrešni oblici ponašanja da se dobije ono što se želi pri čemu se najčešće biraju nasilni oblici ponašanja.

Prilog:

1. evaluacijski listić

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?

PLAN PROVEDBE:

1. upoznavanje s temom;
2. nekoliko teorijskih riječi (**uvod**);
3. **prvi zadatak za učenike:** zauzeti ugodan položaj;
4. **drugi zadatak za učenike:** poslušati uputu, razmisliti o nekoj situaciji kada su bili ljuti, otresti ljutnju sa sebe;
5. **treći zadatak za učenike:** opisati kako su se osjećali;
6. **četvrti zadatak za učenike:** ispunjavanje evaluacijskog listića.

Izvori:

1. Abeceda prevencije, priručnik za učitelje