CHAVORE KARTICA AKTIVNOSTI

Bingo dobrobiti: svakodnevna djela dobrote i brige

KARTICA AKTIVNOSTI

Cilj: Potaknuti socio-emocionalni razvoj djeteta, samosvijest i povezanost s drugima kroz raznovrsne svakodnevne aktivnosti utemeljene na igri koje podržavaju dobrobit. Ova igra promiče zdrave navike, ljubaznost, kretanje, odmor i pozitivno razmišljanje – na zabavan, obiteljski način.

Dob: 3 – 6 godina

Trajanje: Fleksibilno – tijekom jednog dana ili cijelog tjedna

Potrebni materijali:

- Ispisani listić *Bingo dobrobiti* (ili vlastiti nacrt rešetke na papiru)
- Bojice, naljepnice ili pečati za označavanje polja
- Po želji: mala nagrada ili zajedničko slavlje za ispunjen redak ili stupac
- Vidljivo mjesto za izlaganje bingo kartice

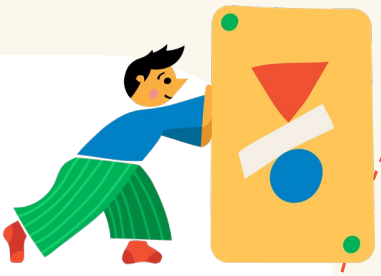
Tijek aktivnosti:

1. **Uvod u igru:** Recite djetetu: „Igrat ćemo jednu posebnu igru koja se zove *Bingo dobrobiti*! Svaki put kad napraviš nešto ljubazno ili zdravo iz polja *Binga*, možeš ga obojiti ili zalijepiti naljepnicu.“
   Objasnite da dijete samo može birati kojim redom će izvršavati zadatke i da se ne mora žuriti – može ispuniti jedno ili više polja na dan.
2. **Objasnite cilj igre:** Cilj nije „pobijediti“ što prije, već pokušati ostvariti što više djela dobrobiti tijekom tjedna. Slavite trud, a ne brzinu!
3. **Izložite bingo karticu:** Zalijepite je na vidljivo mjesto – primjerice na hladnjak, zid ili pano. Potaknite dijete da svaki dan pogleda karticu i razgovara s vama o tome što je taj dan učinilo.
4. **Igrajte se zajedno!:** Uključite se! Roditelji, braća i sestre mogu zajedno s djetetom igrati *Bingo dobrobiti*, ispunjavajući ista polja ili smišljajući vlastite inačice igre.
5. **Proslavite male uspjehe:** Kada dijete ispuni jedan redak, stupac ili čak samo jedno polje – proslavite to! Pružite mu pohvalu, zagrljaj, “dajte peticu” ili zalijepite naljepnicu. Pritom razgovarajte o osjećajima i iskustvu: „Kako si se osjećao/la kad si nekome pomogao/la?“; „Što te danas nasmijalo?“; „Što ti je bilo teško, ali si ipak uspio/la?“
6. **Refleksija:** Na kraju tjedna zajedno pogledajte *Bingo* karticu. Što je bilo lagano za izvršiti? Što je bilo novo? Bi li volio/la osmisliti vlastiti *Bingo dobrobiti* za sljedeći put?

Savjet: Bingo možete prilagoditi obiteljskim ili kulturnim navikama. Primjerice: „Slušao/la sam priče koje pričaju moji djed i baka na romskom jeziku.“; „Pomogao/la sam pripremiti tradicionalno romsko jelo kod kuće.“

BOJE MOGA DANA

KARTICA AKTIVNOSTI



Cilj: Poduprijeti mentalno zdravlje djece kroz predvidljive dnevne rutine i emocionalno osvještavanje, kako bi se djeca osjećala sigurno, uvaženo i imala osjećaj kontrole nad svojim danom.

Potrebni materijali:

- Papir (prazan ili s unaprijed iscrtanim krugom podijeljenim na 4–6 dijelova)
- Bojice ili flomasteri
- (Po želji) Naljepnice s izrazima lica/ emocijama (sretan, tužan, umoran, uzbuđen)

Idući koraci za roditelje

- Odaberite jednu aktivnost kojom ćete započeti ovaj tjedan. Predstavite je djetetu s toplinom i znatiželjom.
- Promatrajte djetetovu reakciju: primjećujete li da se dijete osjeća sigurnije, slobodnije izražava osjećaje ili se više povezuje s vama?
- Postupno uvodite obje aktivnosti: jednu ujutro (za jačanje samopouzdanja), drugu navečer (za refleksiju o emocijama).
- Ponavljajte tjedno, gradeći kućno okruženje ispunjeno povezanošću i radošću.

Tijek aktivnosti:

1. **Nacrtajte krug:** Zajedno s djetetom podijelite krug na dijelove koji predstavljaju različite dijelove dana – jutro, vrijeme igre, ručak, odmor, večer, odlazak na spavanje.
2. **Razgovarajte o danu:** Vodite razgovor pitanjima: „Što smo radili jutros?“ ili „Kako si se osjećao/la dok smo se igrali vani?“
3. **Bojanje i refleksija:** U svaki dio kruga dijete može nacrtati ili obojiti nešto što je obilježilo taj dio dana te odabrati boju ili naljepnicu s emocijom koja pokazuje kako se tada osjećalo.
4. **Povezivanje s roditeljem:** Dok dijete crta, roditelj može podijeliti i vlastiti osjećaj iz dana: „Bilo mi je drago kada smo zajedno ručali.“
5. **Večernji razgovor:** Prije spavanja, kratko prođite kroz krug i razgovarajte o danu: „Vidim da te igra jako razveselila! To je lijepo!“

Zašto je ova aktivnost važna: Predvidljiva rutina i emocionalna svjesnost ključni su zaštitni čimbenici mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu. Ova aktivnost potiče samoregulaciju, stvara osjećaj sigurnosti kroz strukturu te gradi otvorenu komunikaciju između djeteta i roditelja. Dijete uči prepoznati, imenovati i izraziti osjećaje.

Savjeti:

- Koristite jednostavan, djetetu razumljiv jezik za opis emocija.
- Normalizirajte sve osjećaje: „U redu je osjećati se ljutito ili umorno.“
- Provodite aktivnost svake večeri u isto vrijeme kako biste ojačali rutinu.
- Za mlađu djecu koristite naljepnice ili jednostavne smajliće umjesto crteža.

Djeca kao redatelji: Igra priča

KARTICA AKTIVNOSTI

Cilj: Osnažiti djecu da izraze i obrade iskustva kroz samostalno pripovijedanje i igru uloga. Poduprijeti emocionalni razvoj, kreativnost i samopouzdanje dopuštajući djeci da vode igru, dok ih odrasli prate s empatijom i poštovanjem.

Dob: 3 – 6 godina

Vrijeme: 30–45 minuta (može se produžiti ili ponoviti)

Materijali:

- Kostimi, marame, šeširi ili rekviziti (nije obavezno)
- Prirodni ili svakodnevni predmeti za postavljanje scene (npr. jastuci, stolice, karton, lišće, kutije)
- Tih prostor u kući, dvorištu ili parku
- Jednostavne dekoracije (tkanina, crteži, znakovi, svjetla – nije obavezno)

Kako provesti aktivnost:

1. **Objasnite aktivnost:**
   Recite djeci da će oni biti redatelji igre priča u kojoj sami odlučuju što se događa. Možete započeti s malim prijedlogom:
   - "Jesmo li u šumi? U dalekom selu?"
   - "Jesmo li životinje, roditelji, učitelji ili junaci?"
   - Ili možete započeti kratku priču s više likova, zatim stati i pitati: "Što se dalje događa?"

   Neka djeca nastave dalje. Odrasli prate njihov vodstvo, postavljajući lagana pitanja, poput: "Tko sam ja?" ili "Gdje trebam stajati?" – ali bez dodavanja svojih ideja ili prosudbi.

2. **Slijedite njihovo vodstvo:** Dopustite djeci da vode radnju, uloge i pravila. Izbjegavajte tumačenje ili ispravljanje njihovih izbora, čak i ako priča izgleda neobično ili kaotično. Ova vrsta igre često pomaže djeci da prerade stvarne osjećaje i iskustva na siguran, simbolički način.

3. **Poštovanje i suosjećanje za sve:** Pobrinite se da se prema svakom sudioniku (odraslom ili djetetu) postupa s ljubaznošću i da svi imaju prostora za sudjelovanje. Podržite sramežljivu djecu pitanjem: "Želiš li biti dio ovoga?" – bez pritiska. Dopustite svakom djetetu da "zasja" na svoj način.

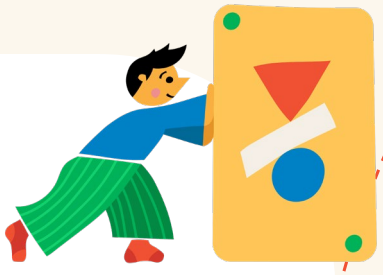
4. **Zajedno postavite scenu:** Pomozite djeci da ukrase prostor ako to žele – kutak sobe, dio dvorišta ili parka može postati pozornica, šuma, dvorac ili trgovina. Koristite deke, papir, prirodne predmete ili bilo što sigurno i maštovito. Osigurajte da je okruženje ugodno i sigurno za sve.

5. **Ponavljajte često:** Čak i ako se igra ponavlja, dopustite da postane poznat ritam. S vremenom će se pojavljivati nove priče i uloge. Na kraju uvedite i druge samostalne igre – ali uvijek zadržite glavno pravilo: djeca su autori i redatelji, a svi su sigurni i poštovani.

6. **Ponovite i pretvorite u rutinu:** Odredite "Prostor za igru priča" u svom domu, dvorištu ili školi gdje se ova kreativna igra može nastaviti. Držite kutiju s rekvizitima ili dijelovima kostima pri ruci. Kada se redovito ponavlja, ovo postaje stabilno i osnažujuće iskustvo za djecu – i radosno vrijeme povezivanja za sve sudionike.

GLAZBENA PAUZA POVEZANOSTI

KARTICA AKTIVNOSTI



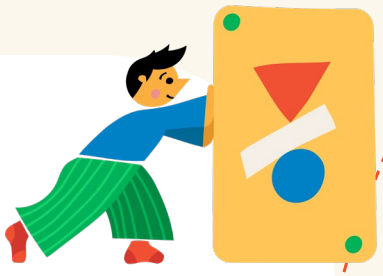
Cilj: Pomoći roditeljima da kroz toplu, razigranu zajedničku aktivnost stvore trenutke povezanosti s djetetom te podrže njegovu emocionalnu regulaciju i potrebu za kretanjem, koristeći jednostavne pjesme i blage pokrete u svakodnevnim rutinama.

Dob: 2 - 7 godina

Trajanje: 5–10 minuta (može se provoditi ujutro prije polaska, po povratku iz vrtića ili navečer prije spavanja)

Kako provesti aktivnost:

1. **Odaberite jednostavnu pjesmu ili brojalicu:** Izaberite pjesmicu koju vaše dijete voli – uspavanku, razigranu pjesmu uz pljeskanje ili rimovanu igru prstima. Primjeri: „Kad si sretan“, „Blistaj, blistaj, zvijezdo mala“, ili bilo koju jednostavnu obiteljsku pjesmu po izboru.
2. **Pjevajte zajedno:** Pjevajte laganim, mirnim ritmom. Pozovite dijete da pjeva s vama – ali ako radije želi samo slušati, to je sasvim u redu.
3. **Uvedite pokret:**
   - Plješćite zajedno u ritmu pjesme.
   - Lagano njišite dijete u naručju ili dok vam sjedi u krilu.
   - Ako dijete ima potrebu za kretanjem, potaknite ga da lagano poskakuje u ritmu.
4. **Provjerite njegove osjećaje:** Nakon pjesme, nježno pitajte: „Kako se sada osjećaš?“ / Dijete može pokazati osjećaj izrazom lica, gestom ili odabrati karticu s emocijom (ako ih koristite kod kuće).
5. **Omogućite trenutke bliskosti:** Završite aktivnost toplim zagrljajem ili nježnim dodirom – primjerice, dotaknite čela ili jednostavno sjednite zajedno u tišini držeći se za ruke.



Prednosti ove aktivnosti:

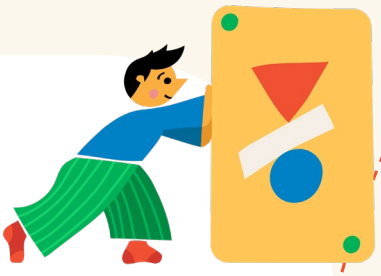
- Pjevanje i ritam pomažu u smanjenju stresa i smiruju živčani sustav.
- Pokret omogućuje djeci da izraze i oslobode energiju na siguran, pozitivan način.
- Zajedničke pjesme i ritam jačaju povezanost i sigurnu vezu između roditelja i djeteta.
- Aktivnost podržava jezični, glazbeni i emocionalni razvoj.

Savjeti:

- Uključite ovu aktivnost u svakodnevni ritam – prije obroka, po povratku kući ili prije spavanja.
- Dopustite djetetu da samo odabere pjesmu ili naučite novu zajedno.
- Ako je dijete umorno, umjesto aktivnog pjevanja dovoljno je tiho pjevušiti i lagano ga njihati.

ISPRIČAJ MI PRIČU

KARTICA AKTIVNOSTI



Cilj: Pomoći djetetu da obradi i razumije izazovna ili bolna iskustva kroz zajedničko pričanje priča. Aktivnost uključuje lijevu i desnu hemisferu mozga, potiče smirenost i emocionalnu regulaciju, jača povezanost roditelja i djeteta, te pomaže djetetu da uz pomoć jezika i emocija shvati što se dogodilo.

Dob: 3–7 godina

Trajanje: 20–40 minuta (može se podijeliti u više kraćih dijelova, ovisno o spremnosti djeteta)

Materijali:

- Udobno mjesto za sjedenje ili igru
- Po želji: papir i bojice/ flomasteri
- Tiha zajednička aktivnost (npr. slaganje kocki, crtanje, autići)

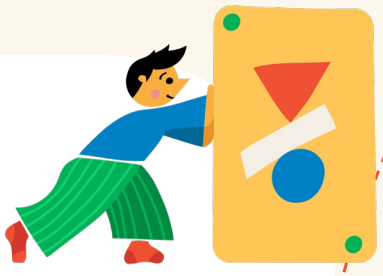
Kako provesti aktivnost:

1. **Stvorite prirodan trenutak za razgovor:** Odaberite trenutak kad se dijete osjeća sigurno i opušteno – ne tijekom burnih emocija ili odmah nakon stresnog događaja. Dobri trenuci su, npr. tijekom igre, šetnje ili dok zajedno provodite neku zajedničku mirnu aktivnost.
2. **Počnite s vlastitom pričom (roditelj):** Nježno podijelite kratku priču iz vlastitog djetinjstva kada ste se osjećali tužno, prestrašeno ili zbunjeno. Zadržite smiren i topao ton. Podijelite s djetetom:
   - Što se dogodilo
   - Kako ste se osjećali
   - Što ste tada mislili
   - Što vam je pomoglo da se osjećate bolje
3. **Potaknite dijete da podijeli svoje iskustvo, ako želi (bez pritiska!):** Recite, primjerice: „Jesi li se ti ikad osjećao/la tako?“ ili „To me podsjeća na onaj dan kad si se uzrujao/la u vrtiću… Sjećaš li se toga?“
   Dopustite djetetu da govori koliko želi – i ako ne želi uopće, poštujte to i pokušajte kasnije.
4. **Nježno „supripovijedajte”:** Ako dijete počne pričati, pomozite mu konstruirati priču:
   - Uz smirene i otvorene poticaje: „Što se zatim dogodilo?“
   - Pomozite mu imenovati osjećaje: „Jesi li bio/la uplašen/a?“; “Je li te to rastužilo ili naljutilo?”
   - Uvijek potvrdite osjećaje: “Razumijem, i ja bih se tako osjećala.”
5. **Koristite crtež ili igru ako dijete ne želi govoriti:** Dijete može:
   - nacrtati situaciju ili osjećaj,
   - napisati ili diktirati priču roditelju,
   - ispričati priču kroz igru s igračkama.
6. **Završite porukom sigurnosti i bliskosti:** Na kraju priče, ponudite nježnu podršku i naglasite djetetu da je sigurno i voljeno. Primjerice: „Hvala ti što si to podijelio/la sa mnom. Jako sam ponosan/na tebe. Uvijek mi možeš sve reći.“

Savjeti:

- Nemojte forsirati razgovor – pokušajte kasnije ako dijete odbija.
- Govorite blago, opuštenog govora tijela i znatiželjnog, a ne ispitivačkog ton.
- Zapamtite: Cilj nije „popraviti“ osjećaje, već pomoći djetetu razumjeti i imenovati ono što osjeća.

Mi smo zajednica: Uključivanje djece u obiteljski život



KARTICA AKTIVNOSTI

Cilj: Poticati osjećaj kompetentnosti, samoregulacije i samopoštovanja kod djece kroz njihovo smisleno uključivanje u obiteljski život. Potaknuti emocionalno izražavanje, donošenje odluka i povezanost s kulturom kroz svakodnevno sudjelovanje i razigrane rutine.

Dob: 3 – 6 godina

Vrijeme: Fleksibilno – uklopljeno u dnevne rutine

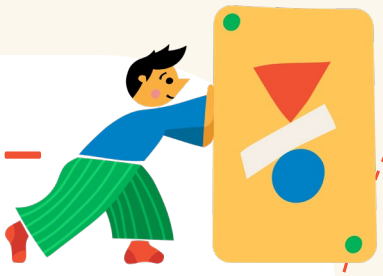
Materijali:

- Mali dnevnik ili papir za crtanje i pisanje
- Materijali za ukrašavanje osobnog prostora (npr. posteri, sigurne boje, špaga, papir)
- Namijenjen prostor u kući ili dvorištu za slobodno izražavanje i igru
- Glazba (tradicionalne ili omiljene pjesme), instrumenti ili sami izrađeni instrumenti
- Obiteljske priče, fotografije ili predmeti s kulturnim značenjem
- Igračke i materijali po djetetovu izboru

Kako provesti aktivnost:

1. **Objasnite aktivnost:** Recite djeci da su važni članovi obitelji. Objasnite im da su njihove ideje, osjećaji i izbori bitni, te da će obitelj surađivati – poput male zajednice. To uključuje odabir igara, sudjelovanje u planiranju dana i dijeljenje svojih osjećaja.
2. **Potaknite sudjelovanje i planiranje:** Pozovite djecu da pomognu u obiteljskom planiranju:
   - neka sama biraju aktivnosti igre ili odmora u slobodno vrijeme;
   - uključite ih u jednostavne odluke – poput izbora obroka ili kućanskih poslova u kojima žele pomoći;
   - tražite njihovo mišljenje pri postavljanju obiteljskih pravila, posebno onih koja ih izravno dotiču;
   - koristite vizualne tablice ili simbole za zadatke, ako je korisno.
3. **Stvarajte trenutke za emocionalnu provjeru:** Odvojite miran trenutak svaki dan (ujutro ili prije spavanja) za razgovor s djetetom. Pitajte:
   - Što te danas usrećilo?
   - Što te zabrinulo ili prestrašilo?
   - Kakav si san imao/la? Što želiš raditi sutra?
   - Ovo kombinirajte s maženjem, pričanjem priča ili tihom glazbom.
4. **Odredite prostore za izražavanje:** Dajte djetetu dopuštenje da ukrasi dio svoje sobe ili zid crtežima, bilješkama ili rukotvorinama. Ako imate dvorište ili zajednički vanjski prostor, uredite “Zonu slobodne igre” u kojoj mogu istraživati, graditi ili nastupati (u okviru dogovorenih pravila).
5. **Pridružite se njihovom svijetu igre:** Redovito se igrajte s djetetom, u kući i na otvorenom. Poštujte njihov izbor igračaka, slijedite ih u igrama i potičite ih da stvaraju priče ili likove. Dopustite im da budu “pripovjedači” ili “redatelji”.
6. **Povežite s obitelji i kulturom:** Dijelite priče o obiteljskoj povijesti i kulturi. Učite ih tradicionalnim plesovima, pjesmama ili igrama. Potičite ih da stvaraju nove verzije – spajajući svoju maštu s kulturnim korijenima. Kada je moguće, sudjelujte u zajedničkim događanjima ili folklornim aktivnostima.
7. **Radite to stalno:** Održavajte obiteljske rutine u kojima se djeca osjećaju kao aktivni sudionici svakodnevnog života. Redovito provodite emocionalne provjere, zajedničko planiranje i pričanje priča. Neka njihov “prostor za izražavanje” raste s njima i često se vraćajte zajedničkim kulturnim aktivnostima i igri.

Moja zvjezdica ponosa – slavlje osobnih snaga



KARTICA AKTIVNOSTI

Cilj: Potaknuti djetetovo samopouzdanje, emocionalnu svjesnost i pozitivan razvoj identiteta kroz svakodnevno promišljanje o vlastitim snagama, uspjesima i dobrim djelima. Razvijati obiteljsku ili vrtićku tradiciju zahvalnosti, uvažavanja i afirmacije.

Dob: 3 – 6 godina

Trajanje: 15 – 30 minuta (aktivnost se može produžiti ili ponavljati svakodnevno)

Materijali:

- Predložak zvjezdice (nacrtan ili isprintan)
- Bojice, flomasteri, olovke
- Škare
- Konac ili selotejp (po želji, za vješanje)
- Vidljivo mjesto za izlaganje (zid, hladnjak, pano i sl.)

MOJA ZVJEZDICA PONOSA

Tijek aktivnosti:

1. **Uvod u aktivnost:** Recite djetetu: „Danas je poseban dan jer ćemo reći sami sebe pohvaliti! Napravit ćemo *Zvjezdicu ponosa* na kojoj ćemo obilježiti pet stvari koje si danas učinio/la jako dobro ili na koje si ponosan/na.“
   Objasnite da se svi članovi obitelji mogu uključiti. Svaka osoba može na svoju zvjezdicu napisati ili nacrtati stvari na koje je ponosna.
2. **Imenovanje zvjezdice:** Neka dijete (ili odrasla osoba) napiše svoje ime u sredinu zvjezdice. To je *njegova* Zvjezdica ponosa!
3. **Refleksija i izražavanje:** Potičite dijete pitanjima:
   - “U čemu si danas bio uspješan/na?”
   - „Na što si danas posebno ponosan/na?“
   - „Što te danas učinilo sretnim/om i zadovoljnim/om?“

   Ako je potrebno, ponudite primjer. Dijete može nacrtati, napisati ili usmeno opisati pet stvari na koje je ponosno – svaku u jedan krak zvjezdice.
4. **Bojanje, izrezivanje i izlaganje:** Kad je zvjezdica ispunjena, dijete je može obojiti i izrezati. Zatim je objesite na vidljivo mjesto – na zid, hladnjak ili konac razapet preko sobe.
5. **Uključivanje obitelji:** Potaknite braću, sestre, roditelje ili druge članove obitelji da naprave zvjezdice u koje će upisati pet stvari koje *oni* cijene kod djeteta ili na koje su ponosni. Te se zvjezdice mogu dodati izložbi ili pokloniti djetetu kao mali znak pažnje.
6. **Uvođenje u svakodnevnu rutinu:** Ponavljajte aktivnost svakodnevno ili tjedno uz male varijacije:
   - Prvi dan: „Kojih je to 5 stvari na koje si danas ponosan/na?“
   - Sljedeći dan: „Što si danas učinio/la što je bilo ljubazno ili korisno kod kuće ili u vrtiću?“
   - Drugi dani: „Što si danas novo naučio/la?“ „Što si dobro učinio/la za okoliš – biljke, životinje oko sebe?“ „Što si učinio/la lijepo za starije članove obitelji?“

   Možete stvoriti „Zid ponosnih zvjezdica“ ili „Dnevnik zvjezdica“ u koji ćete s djetetom redovito dodavati nove zapise i crteže.
7. **Zajedničko slavlje napretka:** Nakon tjedan ili mjesec dana ponovno pogledajte sve zvjezdice s djetetom. Razgovarajte o tome što se promijenilo, što se ponavlja i/ili je li ga nešto iznenadilo. Zajedno proslavite njegov trud, rast i napredak.

Savjet: Uvijek imajte nekoliko dodatnih predložaka zvjezdica pri ruci. Aktivnost se lako može pretvoriti u večernji obiteljski ritual ili dnevni razgovor prije spavanja. Male geste priznanja grade veliko samopouzdanje kroz vrijeme.

PAUZA MEKOG ZAGRLJAJA

KARTICA AKTIVNOSTI

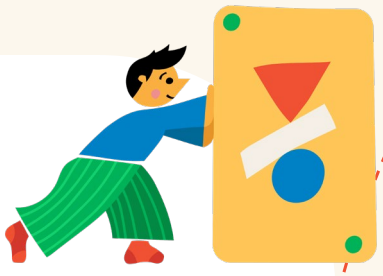
Cilj: Pomoći roditeljima da podrže dijete u trenucima kada je preplavljeno emocijama ili snažno uznemireno, kroz jednostavnu i toplu praksu koja jača povezanost te uči dijete kako se smiriti na siguran i podržavajući način.

Dob: 2,5 - 7 godina

Trajanje: 3–10 minuta (može se primijeniti kad god je dijete uzrujano, ljuto ili nemirno)

Kako provesti aktivnost:

1. **Pripremite mekani kutak:** Upotrijebite kauč, dekicu ili kutak s jastučićima – možete ga nazvati „Kutak zagrljaja“.
2. **Recite smireno:** „Idemo uzeti *Pauzu mekog zagrljaja* da se zajedno smirimo.“ Time dijete učimo da to nije kazna, već vrijeme za utjehu i odmor.
3. **Udobno se smjestite (zajedno):**
   - Pozovite dijete da sjedne vama u krilo ili pokraj vas.
   - Zamotajte se zajedno u meku dekicu ili uzmite djetetovu omiljenu plišanu igračku.
   - Ako dijete ne želi fizički kontakt, neka samo sjedi blizu i drži igračku.
4. **Dišite zajedno:** Recite: „Udahnimo polako, kao da pušemo balon.“ Udahnite duboko kroz nos, a izdahnite polako na usta – kao da gasite svijeću. Ponovite 3–5 puta.
5. **Imenujte osjećaj:** Smireno i empatično recite: „Vidim da si sada jako ljut/a.“ / „Čini mi se da si tužan/na.“
   Tako dijete uči prepoznati i imenovati emocije, što smanjuje osjećaj preplavljenosti.
6. **Ponudite zagrljaj ili blagi dodir:** Ako dijete to želi, lagano ga zagrlite ili mu nježno pomazite leđa dok se ne osjeti smirenije.
7. **Završite ohrabrenjem:** Recite: „Tako si se dobro smirio/la uz mene!“ Ako dijete želi, može nacrtati kako se osjećalo prije i poslije ili odabrati mirnu aktivnost.



Prednosti ove aktivnosti:

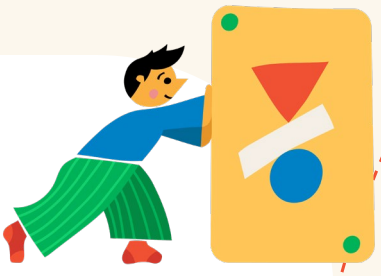
- Fizička blizina i usporeno disanje smiruju živčani sustav.
- Dijete osjeća da ste s njim, a ne protiv njega.
- Potiče emocionalnu samoregulaciju i uči dijete jezik osjećaja.
- Jača povjerenje i povezanost između roditelja i djeteta, čak i u teškim trenucima.

Savjeti:

- Isprobajte ovu aktivnost kada su svi smireni, da bi dijete znalo što očekivati kad je uzrujano.
- Koristite je prije spavanja ako je dijete nemirno.
- Stvorite kod kuće „Kutak mekog zagrljaja“ s dekicom, omiljenom igračkom i knjigom za smirivanje.

POKRETOM DO SMIRENOSTI

KARTICA AKTIVNOSTI



Cilj: Pomoći djetetu da otpusti nakupljenu frustraciju i ponovno uspostavi emocionalnu ravnotežu kroz tjelesni pokret i igru. Aktivnost potiče samoregulaciju – koristi tijelo kako bi pozitivno utjecala na mozak, smanjila napetost i vratila osjećaj kontrole i smirenosti.

Dob: 3 – 7 godina

Trajanje: 10–15 minuta (može se prilagoditi prema potrebi i energiji djeteta)

Materijali:

- Otvoreni prostor (dnevna soba, dvorište, hodnik)
- Po želji: zvučnik za pjesme
- Dodatno, po želji: marame, mekane loptice, jastučići ili prostirke za vježbu

Kako provesti aktivnost:

1. **Prepoznajte frustraciju:** Primijetite trenutak kada je dijete uznemireno, nemirno ili se približava izljevu bijesa. Nježno opišite što vidite: „Vidim da si jako frustriran/a. Hajdemo izbaciti taj veliki osjećaj iz tijela pokretom!“

2. **Uvedite pokret na zabavan način:** Odaberite jednu ili više igara prema raspoloženju i dobi djeteta:

   Protresi sve! Ustanite i zajedno „protresite“ ruke, noge, bokove i glavu – brojite do 10 ili pjevajte smiješnu pjesmicu.

   Životinjski pokreti Pitajte dijete kako stupa gorila, žaba skače, kako se mačka proteže ili ptica maše krilima.

   Pretvorite to u „životinjsku povorku“ po sobi.

   Let jastuka Pobacajte mekane jastučiće na hrpu po sobi. Neka dijete ih dijete gura, nosi, slaže, preskače ili skače po njima.

   Ispleši to! Pustite veselu pjesmu i plešite skupa u slobodnom stilu nekoliko minuta. Povremeno zaustavite glazbu i zamrznite se („ples zamrzavanja“).

   Loptica osjećaja Sjednite nasuprot djetetu i kotrljajte mekanu loptu naprijed-natrag. Svaki put kad ju pošaljete, imenujte osjećaj (npr. „ljut“, „zbunjen“, „umoran“).

   Disanje pokretom Napravite male jednostavne pokrete u skladu s disanjem: udahnite dok podižete ruke visoko, izdahnite dok se saginjete naprijed. Ponovite 3–5 puta polako.

3. **Umirite se postepeno:** Kad primijetite da se djetetova napetost umanjuje i smiruje, postepeno usporite pokrete i pređite na mirnije aktivnosti ili se zagrlite. Možete reći: „Baš smo se dobro isplesali! Osjećam kako mi se tijelo opušta. A ti?“

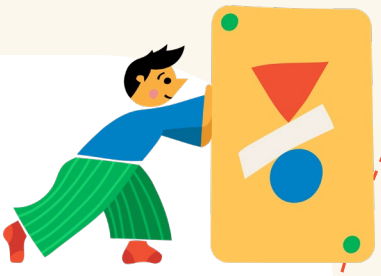
4. **Kratko hlađenje (po želji):** Završite zajedničkim smirujućim disanjem. Isprobajte:
   - „Pomiriši cvijet, puhni svijeću“ disanje
   - Zagrlite se i brojite do 10 polako
   - Lezite zajedno na pod i osjetite kako se otkucaji srca usporavaju

Savjeti za roditelje

- Budite veseli, opušteni i bez osude – cilj je otpustiti emociju, ne „popraviti ponašanje“.
- Uključite se – koregulacija djeluje najbolje kada ste i vi dio igre.
- Ne forsirajte – pozovite i pokažite primjerom. I nekoliko minuta pokreta može napraviti veliku razliku.

VRIJEME ZA PRIČU

KARTICA AKTIVNOSTI



Cilj: Razvijati emocionalnu pismenost, empatiju i povezanost između djeteta i roditelja kroz zajedničko čitanje i razgovor.

Potrebni materijali: Dječja slikovnica koja sadrži teme ili likove povezane s emocijama

Po želji: lutkice ili kartice s emocijama (sretan, tužan, ljut, smiren)

Tijek aktivnosti:

1. **Odabir price:** Odaberite priču u kojoj se jasno prikazuju osjećaji likova.
2. **Čitanje zajedno:** Čitajte priču polako i izražajno. Zaustavite se na dijelovima koji prikazuju jake emocije.
3. **Postavljajte otvorena pitanja:** „Zašto misliš da se on/a tako osjeća?“ / „Jesi li se i ti nekada tako osjećao/la?“
4. **Imenovanje emocije:** Pomozite djetetu da imenuje osjećaj: „To se zove frustracija.“/ „On je sada uzbuđen.“
5. **Osobna poveznica:** Podijelite vlastito iskustvo: „Kad se ja tako osjećam, pomaže mi kad…”
6. **Završna refleksija:** „Kako se ti osjećaš nakon ove priče?“ Ako koristite lutkice ili kartice emocija, dijete može odabrati onu koja najbolje prikazuje njegov osjećaj.

Zašto je ova aktivnost važna: Dijaloško čitanje i otvorena pitanja potiču djecu na izražavanje osjećaja i razvoj jezičnih vještina. Jača se emocionalna svjesnost, empatija i sigurna komunikacija između djeteta i odrasle osobe.

- Neka aktivnost bude do 10 minuta duga; bitna je kvalitetna uključenost.
- Usredotočite se na 2–3 emocije po priči.
- Uvijek uvažite djetetove osjećaje riječima poput: „U redu je osjećati se tako.“
- Iskoristite trenutak za svakodnevno vježbanje prepoznavanja i imenovanja emocija.

Funded by
the European Union

ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGOŠKI INŠTITUT

Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK PO KORAK

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC

25+ years for Early Childhood Development