

RADIONICA ZA RODITELJE

Povećajte samopouzdanje kod djece osnovne škole

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



<https://confidence.edukopro.com>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union

TABLE SADRŽAJA

1	UVOD	89	RADIONICA 6
4	RADIONICA 1	107	RADIONICA 7
17	RADIONICA 2	130	RADIONICA 8
38	RADIONICA 3	145	RADIONICA 9
54	RADIONICA 4	170	PROJEKTNi PARTNERI
76	RADIONICA 5		

UVOD

Zdravo!

Ove radionice su osmišljene da pomognu roditeljima da razumiju osjećaje svoje djece i nauče ih kako da bolje upravljaju emocijama.

To je kao kada ste srećni, tužni ili ljuti, a roditelji vam pomažu da shvatite zašto i šta da radite u vezi s tim.

Roditelji uče zabavne načine da razgovaraju sa svojom djecom, igraju igrice, pa čak i vježbaju da budu ljubazni i smireni, baš kao što radimo u školi s prijateljima. Sve je u tome da pomognemo porodicama da se osjećaju bliže i zajedno rješavaju probleme!



RADIONICA 1

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

CILJEVI

Pružiti roditeljima alate i aktivnosti za njegovanje empatije kod svoje djece, pomažući im da razumiju i reaguju na emocije drugih.

Obrazovati roditelje o konceptu emocionalne inteligencije, uključujući njenu definiciju, komponente i značaj u razvoju djece.

Naučiti roditelje strategijama za pomoć svojoj djeci da precizno identifikuju i označavaju svoje emocije.



TEORIJSKA POZADINA

Kao učitelji, svi znamo da je razvoj emocionalne inteligencije (EI) kod djece kritično važan iz nekoliko razloga, uključujući njihovo cjelokupno blagostanje, akademski uspjeh, društvene interakcije i budući profesionalni i lični život. Evo nekoliko razloga zašto je njegovanje EI kod djece bitno:

Emocionalna regulacija i dobrobit

Društvene vještine i odnosi

Rešavanje sukoba

Academic Success

Mentalno zdravlje

Komunikacijske vještine

- Šta je emocionalna inteligencija?- Šta je emocionalna inteligencija? Emocionalna inteligencija Šta je emocionalna inteligencija? | Posao: Objasnjeno Koje su kvalitete emocionalno inteligentne osobe? - 10 kvaliteta emocionalno inteligentne osobe 10 kvaliteta emocionalno inteligentnih ljudi Kako razviti emocionalnu inteligenciju kod djece? - 5 jednostavnih načina za razvoj emocionalne inteligencije Savjeti za roditelje: Razvijanje emocionalne inteligencije kod djece

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Srdačno dočekajte svoje goste i predstavite se kao trener. Ohrabrite učesnike da aktivno učestvuju i slobodno postavljaju pitanja.

Ukratko opišite šta će biti obuka, objasnite glavne pod teme koje će biti obrađene i znanje koje će dobiti na kraju obuke. Kao trener možete ohrabriti učesnike da znaju da ovdje nema tačnih ili pogrešnih odgovora. Putovanje svakog roditelja je jedinstveno, a sva iskustva i uvidi su nevjerovatno vrijedni.

2. Ledolomci (15 minuta)

Emotion Story Circle

Opis: Učesnici sjede u krug, a jedna osoba započinje priču koja uključuje emotivnu situaciju. Svaka osoba dodaje rečenicu u priču, uključujući emocionalni odgovor ili strategiju dok priča ne bude gotova.

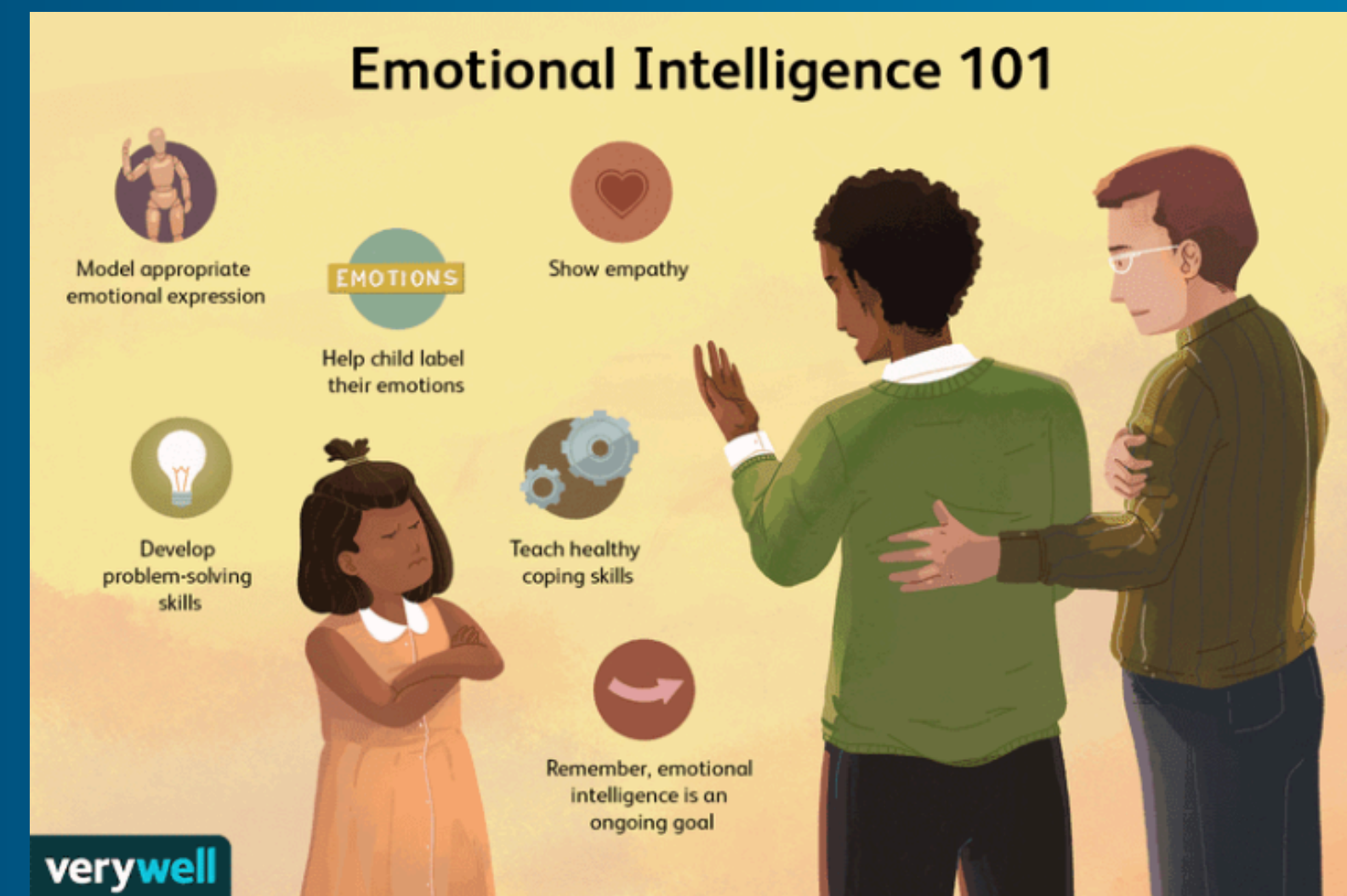
Svrha: Podstiče kreativno razmišljanje i zajedničko pripovijedanje oko emocionalnih iskustava i odgovora.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (20-25 minuta)

Razvijanje emocionalne inteligencije (EI) kod djece ključno je za njihovo cjelokupno blagostanje, društvene vještine i budući uspjeh. Roditelji mogu igrati značajnu ulogu u negovanju EI usvajanjem različitih strategija koje podstiču emocionalnu svijest, empatiju, samoregulaciju i učinkovitu komunikaciju.

Emocionalna inteligencija u prvih pet godina života |
Enciklopedija o ranom razvoju djece



STRUKTURA RADIONICE:

Evo nekoliko praktičnih strategija koje roditelji mogu koristiti:

1. Modelirajte emocionalno inteligentno ponašanje

Pokažite zdrave emocionalne reakcije i ponašanja u vlastitim postupcima.

Primjer: Pokažite svom djetetu kako se nositi s frustracijom tako što ćete ostati smireni i razgovarati o situaciji umjesto da reagirate impulzivno.

2. Označite i razgovarajte o emocijama

Pomozite djeci da prepoznaju i imenuju svoje emocije kako bi izgradili svoj emocionalni vokabular.

Primjer: Kada je vaše dijete uznemireno, pomozite mu da označi svoja osjećanja govoreći: "Izgleda da ste ljuti jer vam se igračka slomila." Možete koristiti grafikon za emocije. Ohrabrite ih da svakodnevno pišu ili crtaju o svojim osećanjima, beležeći šta se dogodilo, kako su se osećali i kako su reagovali.

3. Ohrabrite empatiju

Naučite djecu da prepoznaju i razumiju emocije drugih.

Primjer: Kada čitate priču ili gledate film, pitajte svoje dijete kako se lik osjeća i zašto.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Stvorite emocionalno podržavajuće okruženje

Negujte okruženje u kojem se deca osećaju bezbedno da izraze svoje emocije.

Primjer: Ohrabrite otvorene razgovore o osjećajima i uvjerite svoje dijete da je u redu izražavati i pozitivne i negativne emocije.

5. Učite Vještine rješavanja problema

Vodite djecu u pronalaženju rješenja za emocionalne izazove.

Primjer: Ako je vaše dijete uznemireno zbog sukoba s prijateljem, pomozite mu da smisli načine za rješavanje problema, kao što je smiren razgovor s prijateljem.

6. Koristite pozitivno potkrepljenje Prepoznajte i pohvalite emocionalno inteligentna ponašanja.

Primjer: Pohvalite svoje dijete kada pokaže empatiju, dobro upravlja svojim emocijama ili mirno riješi sukob.

7. Ohrabrite refleksivno razmišljanje

Pomozite djeci da razmisle o svojim emocionalnim iskustvima i reakcijama.

Primjer: Na kraju dana, zamolite dijete da podijeli vrhunsku i lošu tačku svog dana i razgovarajte o tome kako se osjećalo u tim trenucima.

STRUKTURA RADIONICE:

9. Igranje uloga

Strategija: Koristite igranje uloga da vježbate reagiranje na različite emocionalne situacije.

Primjer: Odglumite scenarije u kojima vaše dijete treba da iskoristi svoju emocionalnu inteligenciju, kao što je ophođenje sa nasilnikom ili tješiti prijatelja koji je tužan.

10. Razgovarajte o primjerima iz stvarnog života

Koristite situacije iz stvarnog života da podučite o emocionalnim reakcijama i upravljanju.

Primjer: Nakon porodičnog neslaganja, razgovarajte o tome šta se dogodilo, kako su se svi osjećali i kako se to može bolje riješiti u budućnosti.

11. Budite strpljivi i dosljedni

Zapamtite da je razvoj emocionalne inteligencije postepen proces koji zahtijeva strpljenje i dosljednost.

Primjer: Dosljedno primjenjivajte ove strategije i budite strpljivi dok vaše dijete uči upravljati svojim emocijama.

Uključujući ove strategije u svakodnevne interakcije, vi kao roditelji možete efikasno negovati emocionalnu inteligenciju kod svoje djece. Ovaj razvoj će pomoći djeci da razumiju vlastite emocije, saosećaju s drugima i efikasnije upravljaju međuljudskim odnosima, postavljajući temelje za zdrav i uspješan život.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minuta)

Emotion Coaching Role-Play

Cilj: Naučiti roditelje praktičnim strategijama za pomoć svojoj djeci da identifikuju, razumiju i upravljaju svojim emocijama kroz vježbe igranja uloga.

Potreban materijal:

Štampani scenariji koji uključuju uobičajene emocionalne situacije za djecu

Dijagrami kotača emocija ili liste emocija

Papir i olovke

Udobna sjedala raspoređena u parovima ili malim grupama

Uvod (10 minuta)

Voditelj: "Dobro došli svima! Danas ćemo vježbati moćnu tehniku pod nazivom 'Emotion Coaching'." Ova tehnika uključuje prepoznavanje, označavanje i vođenje vaše djece kroz njihove emocije. To je praktični pristup koji pomaže djeci da bolje razumiju svoja osjećanja.

STRUKTURA RADIONICE:

Korak 1: Objasnite Emotion Coaching (10 minuta)

1. Facilitator: „Trening emocija uključuje pet koraka:

Budite svjesni emocija vašeg djeteta.

Prepoznajte emociju kao priliku za intimnost i učenje.

Slušajte empatično i potvrdite djetetova osjećanja.

Pomozite svom djetetu da označi svoje emocije.

Postavite granice dok pomažete svom djetetu da riješi probleme. Razložimo ih dalje na primjeru."

2. Primjer scenarija: "Vaše dijete je uznemireno jer nije pozvano na rođendansku zabavu drugarice iz razreda."

Korak 1: Obratite pažnju na uznemireno raspoloženje vašeg djeteta.

Korak 2: Iskoristite ovaj trenutak da se povežete i podučite.

Korak 3: Slušajte i potvrdite: 'Vidim da ste stvarno uznemireni što niste pozvani.'

Korak 4: Oznaka pomoći: 'Zvuči kao da se osjećate tužno i možda malo izostavljeno.'

Korak 5: Postavite granice i riješite probleme: 'U redu je osjećati se tužno, ali hajde da razmislimo šta možemo učiniti. Možda možemo isplanirati zabavnu aktivnost za nas ili pozvati prijatelja na neki drugi dan.'"

STRUKTURA RADIONICE:

Korak 2: Aktivnost igranja uloga (30 minuta)

Uparivanje: Podijelite učesnike u parove. Svaki par će se naizmjenično igrati u ulozi roditelja i djeteta.
Distribuirajte scenarije: Dajte svakom paru odštampan scenario koji uključuje dijete koje doživljava snažnu emociju (npr. ljutnju, razočaranje, strah, radost).

Vježba igranja uloga:

Uloga roditelja: Vježbajte podučavanje emocija koristeći pet koraka.

Uloga djeteta: Reagirajte realno prema scenariju.

Ostavite 5-7 minuta po igri uloga, a zatim promijenite uloge.

Primjeri scenarija:

Vaše dijete je ljuto jer mu je brat ili sestra slomio omiljenu igračku.

Vaše dijete je zabrinuto zbog predstojeće školske prezentacije.

Vaše dijete je presretno jer je postiglo gol u fudbalu.

Voditelj: Hodajte okolo da biste promatrali i pružili smjernice po potrebi. Nakon što svaki par završi, zamolite ih da razgovaraju o tome šta je prošlo dobro, a šta je bilo izazovno.

5. Pauza (15 minuta)

STRUKTURA RADIONICE:

6. Dalje vježbe za izgradnju vještina (30 minuta)

1. Uvod u dalje vježbe za izgradnju vještina:

Objasnite svrhu vježbi za izgradnju vještina.

Aktivnost: Emotion Coaching praksa:

Cilj: Naučite i vježbajte vještine treniranja emocija. Ove vježbe su osmišljene da vam pomognu da nadogradite ono što smo do sada naučili i praktikovali.

Materijali: priručnik za obuku emocija.

Upute: Uvedite koncept emocionalnog treniranja, koji uključuje prepoznavanje djetetovih emocija, empatiju, označavanje emocija i postavljanje granica dok pomažete djetetu u rješavanju problema. U malim grupama, roditelji razgovaraju o nedavnim emocionalnim situacijama sa svojom djecom i igraju uloge koristeći tehnike emocionalnog treniranja. Podijelite iskustva i povratne informacije sa grupom.

Diskusija:

Svrha: Obuka emocija uključuje vođenje djece kroz razumijevanje i upravljanje njihovim emocijama. Ova praksa pomaže roditeljima da nauče svoju djecu kako se nositi s osjećajima na zdrav način.

Proces: Roditelji uče prepoznati i suosjećati s emocijama svog djeteta, pomažu u označavanju tih emocija i podučavaju svoje dijete kroz rješavanje emocionalnih problema.

Prednosti: Obuka emocija pomaže djeci da razviju emocionalnu pismenost i otpornost. Roditelji postaju vještiji u rješavanju emocionalnih situacija, što dovodi do konstruktivnijih ishoda.

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Učesnici mogu dati povratne informacije koristeći ovaj primjer radnog lista Reflection. Potaknite kratke i koncizne odgovore kako biste omogućili svima da učestvuju.

Neka učesnici postave specifične, mjerljive, ostvarive, relevantne i vremenski ograničene ciljeve u vezi sa onim što su naučili na radionici.

REFLECTION

HEAD, HEART AND HAND

Use this worksheet to reflect on your learning.



Head - What did I learn from this ?



Heart - How did this make me feel?



Hand - Can I use this to help others?

STRUKTURA RADIONICE:

9. Zatvaranje (5 minuta)

Hvala učesnicima na angažmanu i učešću. Ponovite važnost primjene onoga što su naučili i ohrabrite ih da ostanu povezani.

Sastavite listu resursa, kao što su knjige, članci, web stranice ili alati, koji se odnose na temu radionice i podijelite je sa sudionicima. To im omogućava da sami dalje istražuju predmet.

olakšati sesiju umrežavanja gdje se učesnici mogu povezati jedni s drugima i nastaviti diskusiju nakon radionice.

Podstaknite učesnike da izraze zahvalnost jedni drugima ili fasilitatorima za njihov doprinos tokom cijele radionice.

How are you feeling today?
CHART FOR EMOTIONS

	M	T	W	T	F
Chiaki					
Aaron					
Hannah					
Harper					
Howard					
Jamie					

 Happy
 Bored
 Confused
 Sad
 Nervous
 Angry
 Surprised
 Sick

Note: Choose your sticker based on how you feel today and put it on the table.

RADIONICA 2



ULOGA RODITELJA U RAZVIJANJU EI I IMPLEMENTACIJI AKTIVNOSTI EI KOD KUĆE

CILJEVI

Pružiti roditeljima osnovno znanje o emocionalnoj inteligenciji (EI)

Podići svijest o tome zašto je EI toliko važan za dobrobit i rast učenika

Pružiti roditeljima jednostavne instrumente za negovanje EI kod svoje djece kod kuće



TEORIJSKA POZADINA

Šta nastavnik/trener treba da zna/da zna pre održavanja radionice:

Osnovni koncepti:

Vrste inteligencije - <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

Spol i godine doprinose razlikama u emocionalnoj inteligenciji:

Jedno područje fokusa istraživanja emocionalne inteligencije je utvrđivanje zašto postoje razlike u emocionalnoj inteligenciji između pojedinaca ili grupa ljudi. Istraživanje demografskih prediktora emocionalne inteligencije otkrilo je značajnu vezu između dobi, spola i emocionalne inteligencije.

Žene u prosjeku imaju veću emocionalnu inteligenciju od muškaraca. Čini se da je emocionalna inteligencija najviša kod muškaraca i žena u dobi između 32-44 godine. Muškarci stariji od 45 godina vjerovatno imaju najniži nivo emocionalne inteligencije

TEORIJSKA POZADINA

Više o tome kako roditeljstvo utiče na djecu - <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>

Šta je samoregulacija - https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&Ewre=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&Ewshare=vMb&Ewshare=vMb&Ewre

https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR - savršeno da djeca razumiju koncept
<https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>

[empatija -](#)

<https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>

[Besplatan resurs koji se može koristiti kod kuće - https://empathycirclegame.com/](#)

https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body_

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta).

Kao roditelji, imamo odgovornost da podstičemo naše dete da razvija svoju inteligenciju. A to ne uključuje samo dobar uspjeh u školi i dobre ocjene. Ovo nikako nije jedina inteligencija koja je bitna. Istina je da su sreća i postignuće u životu osnovni ciljevi kojima teži svako ljudsko biće. Emocionalna inteligencija (EI) igra ključnu ulogu u postizanju ovih ciljeva. A šta je zapravo emocionalna inteligencija? Ovo je sposobnost da budete pametni u pogledu emocija.

Emocionalna inteligencija je direktno povezana sa sposobnošću održavanja smislenih odnosa sa drugim ljudima, uspostavljanja dugotrajnih prijateljstava, suočavanja sa konfliktnim situacijama.

Kakvi su planovi za današnju sesiju?

Nećemo imati dug i teoretski sastanak - Umjesto toga:

- probat će drugačiji pristup učenju:
- shvatiće kako dječije emocije djeluju
- videće drugačiju perspektivu
- će postaviti sigurno okruženje za učenje
- će istražiti različite alate za praktičnu upotrebu

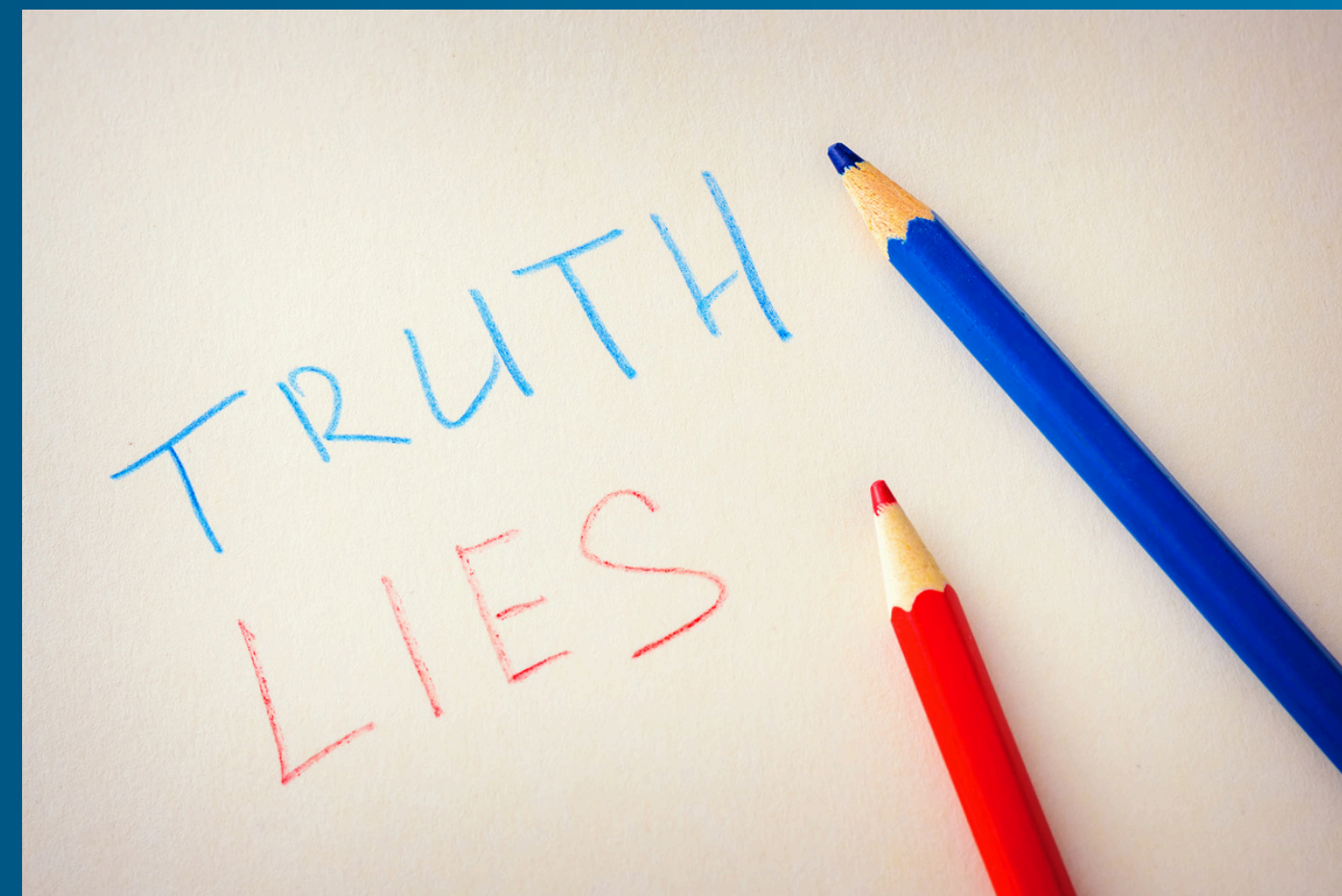
STRUKTURA RADIONICE:

2. Ledolomci (15 minuta).

Dvije istine i ledolomac laži (primenljivo na grupe koje se već poznaju)

Ledolomac dvije istine i laž je brza aktivnost koja će pomoći da se učesnici povežu kroz jednostavnu igru: pogodi koja je laž među tri navedene činjenice.

Ledolomac mora ostaviti dovoljno prostora za svakog učesnika da se izrazi. Veoma je važno da svi mogu učestvovati u sesiji. Stoga, trajanje ove aktivnosti može varirati u zavisnosti od broja učesnika.



STRUKTURA RADIONICE:

Evo kako da praktikujete dve istine i laž:

1 Dajte roditeljima 3-5 minuta da svako od njih napiše dvije istine i jednu laž o sebi. Naglasite da treba da čuvaju ove bilješke u tajnosti, a ne da ih dijele sa ostalim učesnicima.

2 Nakon što se uvjerite da su svi smislili svoje dvije istine i jednu laž, pozovite nasumično odabranog učesnika da otkrije svoje tri izjave

3 Dajte ostalim roditeljima 30 sekundi da odluče šta je laž. Ne radi se o raspravi o nečijim pretpostavkama, već o brzom odabiru šta je laž.

4 Na kraju ovih 30 sekundi, svako otkriva šta je po njegovom mišljenju laž među 3 izrečene izjave.

5 Kada svi progovore, pozovite određenu osobu da kaže šta je bila laž. Ljudi bi mogli biti iznenađeni!

6 Ponavljajte ovaj ciklus dok svi roditelji ne budu u stanju da otkriju svoje 2 istine i 1 laž.

STRUKTURA RADIONICE:

Ako se neko muči da izabere šta će podijeliti, nastavnik/trener može dati neke primjere u nekim od sljedećih kategorija:

Porodica - braća/sestre, grad rođenja, država, itd.

Talenti i vještine - trening, sport, muzika, itd.

Geek - kolekcije, video igrice, knjige recepata, itd.

Navike - mrzim/volim što, alergičan sam na..., itd.

Slučajne činjenice - fobija, uvjerenja, itd.

Pitanja za uvod u temu nakon aktivnosti razbijanja leda:

Da li je bilo teško uočiti laž iz izjava?

Jeste li znali da su zapravo emocionalno inteligentni ljudi manje dobri u uočavanju lažova?

Brojanje igre Ice breaker (primjenjivo za grupe koje se međusobno ne poznaju)

Jedna od najjednostavnijih, ali najizazovnijih dramskih igara. Sedita ili stanite u krug. Ideja je da grupa broji do dvadeset ili koliko god može, pri čemu jedna osoba govori jedan po jedan broj. Svako može započeti brojanje. Zatim druga osoba kaže sljedeći broj – ali ako dvoje ili više ljudi govore u isto vrijeme, brojanje mora početi iznova. Moguće je doći do zaista velikog broja, ali to se obično dešava kada se ljudi poznaju i svi se stvarno koncentrišu – ali pokušajte i da budete opušteni.

Savjeti

Pokušajte to učiniti sa i bez kontakta očima

Pokušajte sa svima okrenutim prema van i zatvoriti oči (teško!)

Pokušajte da brojite od dvadeset do jedan.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (20-25 minuta)

Jeste li čuli za Gardnerovu teoriju višestrukih inteligencija? Kada čujete riječ inteligencija, pojam IQ testiranja će vam najvjerojatnije odmah pasti na pamet. Inteligencija se često definiše kao naš intelektualni potencijal; nešto sa čime smo rođeni, nešto što se može izmeriti i kapacitet koji je teško promeniti.

Međutim, pojavili su se i drugi pogledi na inteligenciju, uključujući Gardnerovu sugestiju da može postojati više različitih tipova inteligencije. Osam inteligencija prema Gardneru su:

Vizuelno-prostorni

Jezičko-verbalno

Logičko-matematički

Tijelo-kinestetički

Musical

Interpersonal

Intrapersonalni

Naturalistic

STRUKTURA RADIONICE:

Ali prema ovoj teoriji, gdje zapravo stoji EI? To je sposobnost opažanja, razumijevanja i utjecaja na emocije. Važan je dio svih osam inteligencija.

Da li ste znali da škole koje sveobuhvatno implementiraju SEL (socijalno i emocionalno učenje) životne vještine kao osnovni nastavni plan i program vide da se svi dobri pokazatelji povećavaju? To uključuje poboljšanje angažmana u učenju, veće rezultate na testovima, odgovorno ponašanje, zdrava emocionalna stanja i kvalitetne odnose s drugima. Također u: jasnoća razmišljanja, dobro donošenje odluka, kreativnost, komunikacijske vještine, empatija, samopouzdanje učenika i zadovoljstvo nastavnika i učenika. Jeste li znali da je emocionalna inteligencija zapravo važnija od koeficijenta inteligencije? Ili ste znali da spol i godine doprinose razlikama u emocionalnoj inteligenciji?

Razmislite o ovom scenariju: Samuel se muči sa domaćim zadatkom iz matematike. Umjesto da više i odustane, on govori mami koliko je frustriran i traži pomoć. Ili ovo: Samuelov prijatelj dobija neke uznemirujuće vijesti i otkazuje njihove planove za druženje. Samuel shvaća zašto se njegovom prijatelju ne sviđa druženje i pravi druge planove.

Ovi odgovori možda ne izgledaju kao velika stvar. Ali oni su znakovi važnog skupa vještina - EI. Ova vrsta inteligencije se ne mjeri IQ testovima. Ipak, ključno je da nam pomogne da prođemo kroz izazove i da uspješno odgovorimo na situacije. Takođe nam pomaže da uspostavimo pozitivne veze sa ljudima oko nas.

STRUKTURA RADIONICE:

Emocionalna inteligencija može biti posebno korisna djeci s razlikama u učenju i razmišljanju. U isto vrijeme, određene razlike u učenju i razmišljanju otežavaju nekoj djeci da ga razviju.

Dijete koje se može smiriti kada je ljuto vjerovatno će se dobro snaći u teškim okolnostima. A dijete koje može izraziti emocije na zdrav način vjerovatno će održavati zdravije odnose od djeteta koje više ili govori loše stvari kada je ljuto.

Dobra vijest je da sva djeca imaju kapacitet da nauče vještine emocionalne inteligencije. Samo im trebaju odrasli da ih nauče. 😊

Jedna studija o tome kako roditeljstvo igra ulogu u razvoju EI zapravo sažima mnogo toga prilično sažeto:

**Djeca uče o ER (emocionalnoj regulaciji) kroz posmatranje;
Roditeljske prakse i ponašanja igraju ključnu ulogu – to uključuje modeliranje ponašanja, treniranje i slično; i
Porodice stvaraju emocionalnu klimu – ovo obuhvata kako (ili kada, ili čak i ako) izražavaju emocije. Ova emocionalna klima može biti pogodna ili drugačija za razvoj hitne pomoći djece.**

STRUKTURA RADIONICE:

Nadovezujući se na ovo i na ono što znamo o učenju šire, možemo dodati još nekoliko stvari:

Djeca će učiti o EI putem posredstva i kroz potkrepljenje – tj. posmatrajući roditelje i braću i sestre;

Djeca će učiti kroz porodična iskustva – što se odnosi na koncept emocionalne klime; i

Roditelji mogu poučavati, podržavati i podržavati razvoj EI djece na aktivne načine – u suštini samo specifičnije proširenje 'roditeljskih praksi'.



STRUKTURA RADIONICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minuta)

Vježba - Djelujte na emociju Cilj:

Svrha ove aktivnosti je pomoći roditeljima da shvate da stvarno glumljenje/prepoznavanje emocija nije tako lako kao što često mislimo.

Potreban materijal:

Ove kartice možete odštampati sa emocijama, ili možete napisati emocije na komade papira ili kartona i izrezati ih. Nisu potrebne nikakve druge pripreme.

*Savjet: Možete pripremiti više kartica nego što se očekuje da će ljudi predstaviti na radionici. Ako neko ima poteškoća s djelovanjem na svoju emociju, bit će mu ugodnije da prebaci kartu drugom.

Uvod:

Započnite objašnjavanjem važnosti razumijevanja i izražavanja emocija. Zapravo, igra je laka i zabavna i za djecu i za roditelje, ali razvija važne vještine prepoznavanja govora tijela i koje nadograđuju koncept izražavanja emocija kao prirodnog procesa koji je neophodan da bismo bili zdravi i sretni.

STRUKTURA RADIONICE:

Objašnjenje aktivnosti

Ova aktivnost je izuzetno laka i brza. Svaki roditelj će izvući kartu ne gledajući emociju ispisanu/nacrtanu na njoj.

Jedan po jedan svaki roditelj će odglumiti emociju napisanu na njihovoj kartici.

Ostali učesnici će pokušati da pogode koja je to emocija.

Naglasite da je ovo aktivnost podrške i bez osuđivanja. Cilj je da se zabavimo dok učimo, a ne da se previše opterećujemo. A svi znamo da nisu svi glumci i želimo biti sigurni da glumačke vještine ovdje nisu u fokusu 😊.

Neka roditelji formiraju krug ili udoban raspored sedenja gde svi mogu da se vide. Nastavite s vježbom sve dok svaki roditelj ne bude imao priliku odglumiti svoju emociju.

Diskusija i refleksija aktivnosti:

Nakon što su svi roditelji imali priliku da govore, vodite grupnu diskusiju:

Pitajte roditelje kako su se osjećali dok su odavali emocije.

Da li im je bilo lako ili ne toliko? Kako oni misle da mi kao odrasli možemo podržati ovaj proces kod naše djece?

U stvari, mlađa djeca lakše prepoznaju emocije nego odrasli. Ali nije tako dobro u njihovom izražavanju.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minuta)

Zaključak

Sažmite ključne zaključke iz aktivnosti.

Ohrabrite roditelje da praktikuju ovu aktivnost (ili sličnu) sa svojom djecom kod kuće kako bi dodatno razvili emocionalnu svijest i ohrabрили svoju djecu u izražavanju emocija.

*** Važno je napomenuti da ako djeca ne nauče kako izraziti svoje emocije ili prepoznati emocije krušaka, kasnije će imati poteškoća u mnogim aspektima svog ličnog i društvenog razvoja.**

Savjeti za trenere:

Budite podrška i ohrabrujući tokom cijele aktivnosti kako biste stvorili sigurno i ugodno okruženje.

Koristite pozitivno potkrepljenje da priznate napore svih učesnika.

Budite spremni ponuditi nježno vodstvo ako se roditelj bori s odglumljivanjem emocija ili ako grupa ima poteškoća s pogađanjem.

5. Pauza (15-20 minuta - opciono, zavisno od grupe)

STRUKTURA RADIONICE:

6. Dalje vježbe za izgradnju vještina (30-35 minuta)

Vježba: Zapažanje samoregulacije Zamislite ovo: prelijepo je jutro u petak, na putu ste na posao, sretni ste što vam predstoji vikend u kojem ste planirali da iznenadite svoju djecu dugo očekivanim... izlet gradom sa svojom porodicom. Iznenada, međutim, drugi automobil izlazi ispred vašeg automobila i prelazi vam put. Uspijete stati u posljednjem trenutku i nesreća je izbjegnuta. Ali, divno raspoloženje u kojem ste bili maloprije sada je nestalo i zamijenjeno je snažnim valom negativnih emocija.

U ovom trenutku vaš mozak ima posla. Vaša prva reakcija na snažnu, destruktivnu emociju može biti želja za osvetom. Ali umjesto da pogoršate situaciju vlastitim rizičnim manevrom ili trubite, većina ljudi će duboko udahnuti i nastaviti sa svojim danom.

To se zove samoregulacija, nešto na čemu vaš mozak radi od djetinjstva kako bi vam pomogao da se nosite sa snažnim osjećajima koji se javljaju u okolnostima poput ovih. Samoregulacija je proces koji mozak uči. Potrebno je vrijeme za razvoj ovih vještina jer možemo (idealno) izrasti od mališana koji napadaju ljutnju u ljude koji su u stanju da uravnoteže svoja osjećanja i postupke.

STRUKTURA RADIONICE:

* Savjet: Ovaj scenario na početku se može staviti u aplikaciju kao što je <https://www.mentimeter.com/>
U osnovi, trener/facilitator može postaviti pitanje o reakcijama ovih situacija. Koje su početne reakcije/osećanja koje će učesnici izraziti? Nakon toga, trener može voditi raspravu o tome šta ljudi zapravo rade i nastaviti s konceptom samoregulacije.

Šta je samoregulacija i zašto je važna vještina?

Samoregulacija je svjesni čin upravljanja svojim mislima i osjećajima, obično u potrazi za nekim ciljem. Samoregulacija je način na koji se nosimo sa svojim snažnim osjećajima kako nas ne bi preplavili i natjerali da se ponašamo na način zbog kojeg bismo žalili.

Za djecu, samoregulacija je ključna za suočavanje sa svim preprekama koje se pojavljuju tokom dana: neslaganje sa prijateljem, pogrešan odgovor na pitanje u razredu, šta se dešava kada drug iz razreda presječe ispred vas u redu i tako dalje. Razvijanje vještina samoregulacije može pomoći djeci da se nose sa svojim svakodnevnim životom, što dovodi do boljeg uspjeha u školi, boljih odnosa s drugima i manje poteškoća u ponašanju.

STRUKTURA RADIONICE:

Vježba: Mapiranje emocija

Cilj: pomoći roditeljima da prepoznaju, razumiju i regulišu svoje emocije mapirajući ih na vizuelnom prikazu tijela.

Ova vježba promovise emocionalnu svijest i samoregulaciju.

Potreban materijal: olovke u boji, markeri ili bojice, štampani listovi za sve učesnike (opciono)

Objašnjenje aktivnosti:

Zamolite učesnike da zatvore oči i nekoliko puta duboko udahnu. Kada stoje zatvorenih očiju, pitajte: da ovaj osjećaj koji sada doživljavate ima boju, oblik, težinu, temperaturu, teksturu, kako bi to izgledalo?

Ohrabrite ih da se prisjete u protekla 24 sata i prisjete se različitih emocija koje su iskusili. Ovo može biti teško u početku, ali ako se nekome muči, postavite mu pitanja sa smjernicama.

STRUKTURA RADIONICE:

Nakon što učesnici imaju svoju listu emocija od prošlog dana, sljedeći korak je mapiranje ovih emocija na obris tijela (možete koristiti gornji predložak, ali također možete dati učesnicima prazan papir i zamoliti ih da ga nacrtaju). Mogu koristiti boje, riječi ili crteže da predstave svaki osjećaj u području u kojem su ga doživjeli.

* Savjeti za učesnike:

- Ne morate uvijek znati kako to izgleda ili vizualizirati osjećaj. Sve što treba da uradite je da budete voljni da radite sa ovim osećajem.
- Zapitajte se koja boja pristaje ili odgovara svakom osjećaju? Koja veličina, oblik ili oblik odgovara? U redu je ako vam je to u početku teško učiniti.

Diskusija i refleksija aktivnosti:

Kako ste prepoznali emocije koje ste osjećali u protekla 24 sata? Da li je bilo teško? Znate li zašto?

Da li provodite dovoljno vremena posmatrajući kako vam je protekao dan? Većina ljudi ne. Uvijek smo previše zauzeti drugim osobljem i ne možemo naći vremena za sebe. Da bismo mogli regulisati emocije, prvo ih moramo početi promatrati i prepoznavati. Primjećivanjem ranih znakova jakih emocija možemo predvidjeti ili čak spriječiti eskalaciju određenih situacija. Isto se dešava i sa djecom, ali im je potrebno još vremena da uvježbaju ovu samoregulaciju.

STRUKTURA RADIONICE:

zaključak:

Postoje mnoge tehnike koje se mogu koristiti za uvježbavanje samoregulacije kod kuće s djecom. Većina njih ne treba posebno okruženje, osim tihih, sigurnih mjesta bez ometanja i/ili odraslih koji bi ih vodili. Dnevnici posmatranja/dnevnici emocija, vežbe sa praćenjem komandi vođe, likovno/crtanje emocija, vežbe kretanja koje prate šablone. Postoji mnogo mogućnosti.

Savjeti za roditelje:

Ako imate ograničeno vrijeme, evo nekoliko prijedloga koji vam mogu pomoći da ove vježbe uvrstite u svakodnevnu rutinu:

unutrašnja pauza

prije početka školskog dana

kad god se dijete vrckava – povećat ćete fizičku aktivnost i potaknuti kontrolu impulsa

vikendom kada je cela porodica na okupu

STRUKTURA RADIONICE:

7. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Vježba: Odgovarajte sebi SEL Fokus: „Odgovarajte sebi“ gradi vještine odgovornog donošenja odluka (razmišljanje, evaluacija) jer se od učesnika traži da identifikuju kako je angažman uticao na njih. Ovo otvara grupu za razvoj vještina socijalne i emocionalne inteligencije, kao i društvene svijesti, jer se primjećuje koliko su različiti zaključci pojedinca iz istog iskustva.

Potreban materijal za ovu aktivnost: špil karata.

Koraci: Nasumično podijelite karte za igranje svakom učesniku. Svako odelo opisuje kategoriju odgovora:

Ø Srca (♥): Nešto od srca. Kako ste se osjećali? šta ti je to značilo?

Ø Klubovi (♣): Stvari koje su rasle—nove ideje, nove misli, nova tačka gledišta.

Ø Dijamanti (♦): Dragulji koji traju zauvijek. Koji su neki od dragulja mudrosti prikupljenih od ljudi ili sadržaja?

Ø Lopatice (♠): Koristi se za „ukopavanje“ bašte. Generirajte razgovor o postavljanju novih ideja ili stvari koje su učesnici iskopali tokom radionice.

Dajte jedan minut tišine svakom učesniku da zapiše (ili razmisli) o svom odgovoru.

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zatvaranje (5 minuta)

Zahvalite roditeljima na njihovom aktivnom učešću, izražavajući zahvalnost za njihovu posvećenost emocionalnom blagostanju njihove djece. Podsjetite ih da čak i mali naponi MOGU napraviti značajnu razliku. Roditelji su prvi učitelji svoje djece, a emocionalna klima koju stvaraju kod kuće ima dubok utjecaj na razvoj djeteta.

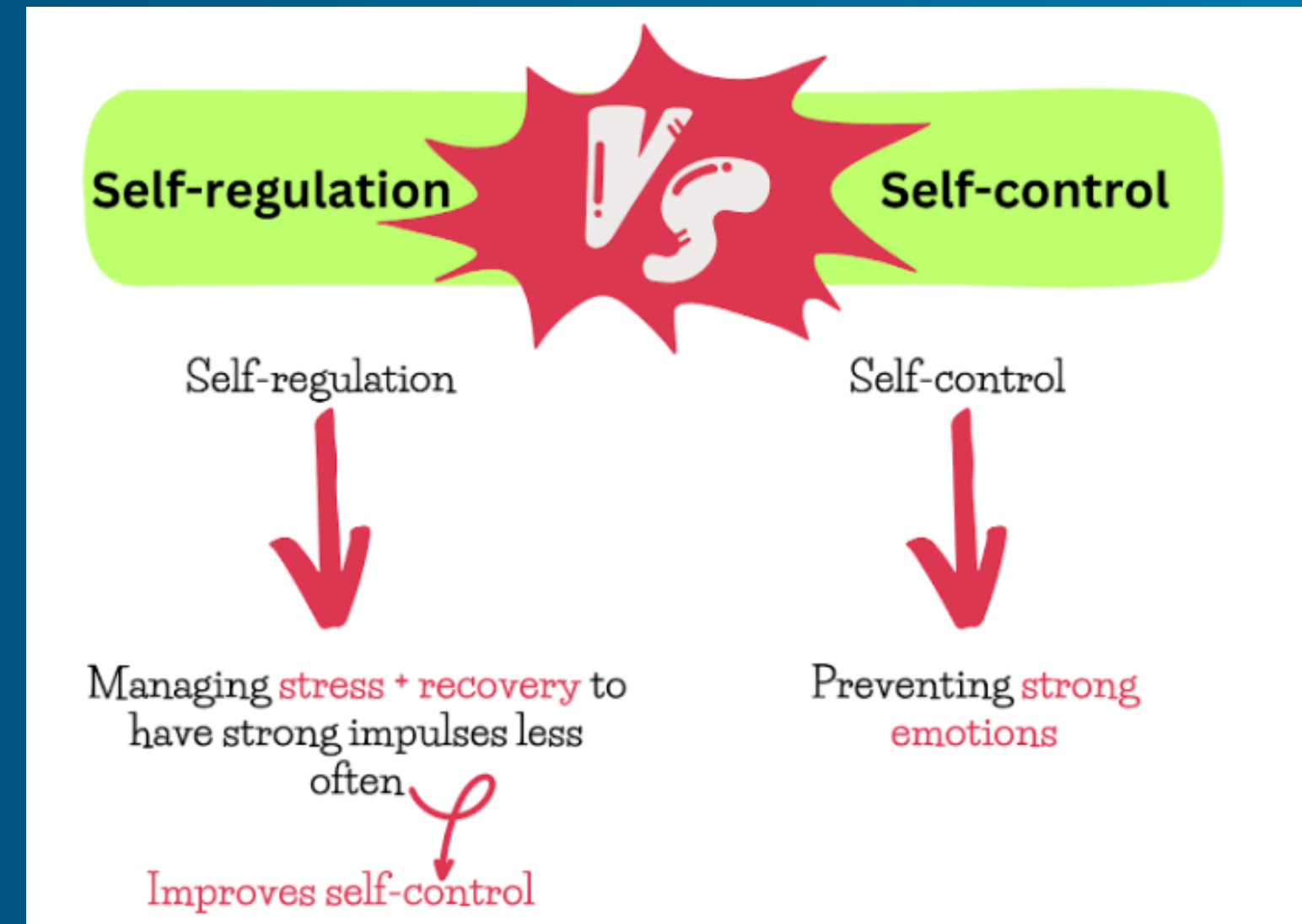
Obavijestite ih da mogu poslati naknadnu e-poštu sa listom resursa i svim materijalima iz radionice ako žele.

Dodatni savjeti:

Tokom cijele radionice budite entuzijastični, podržavajte i otvoreni za pitanja.

Podsticati osjećaj zajedništva i zajedničkog učenja među roditeljima.

Prilagodite tempo i sadržaj na osnovu angažmana i povratnih informacija grupe.



RADIONICA 3

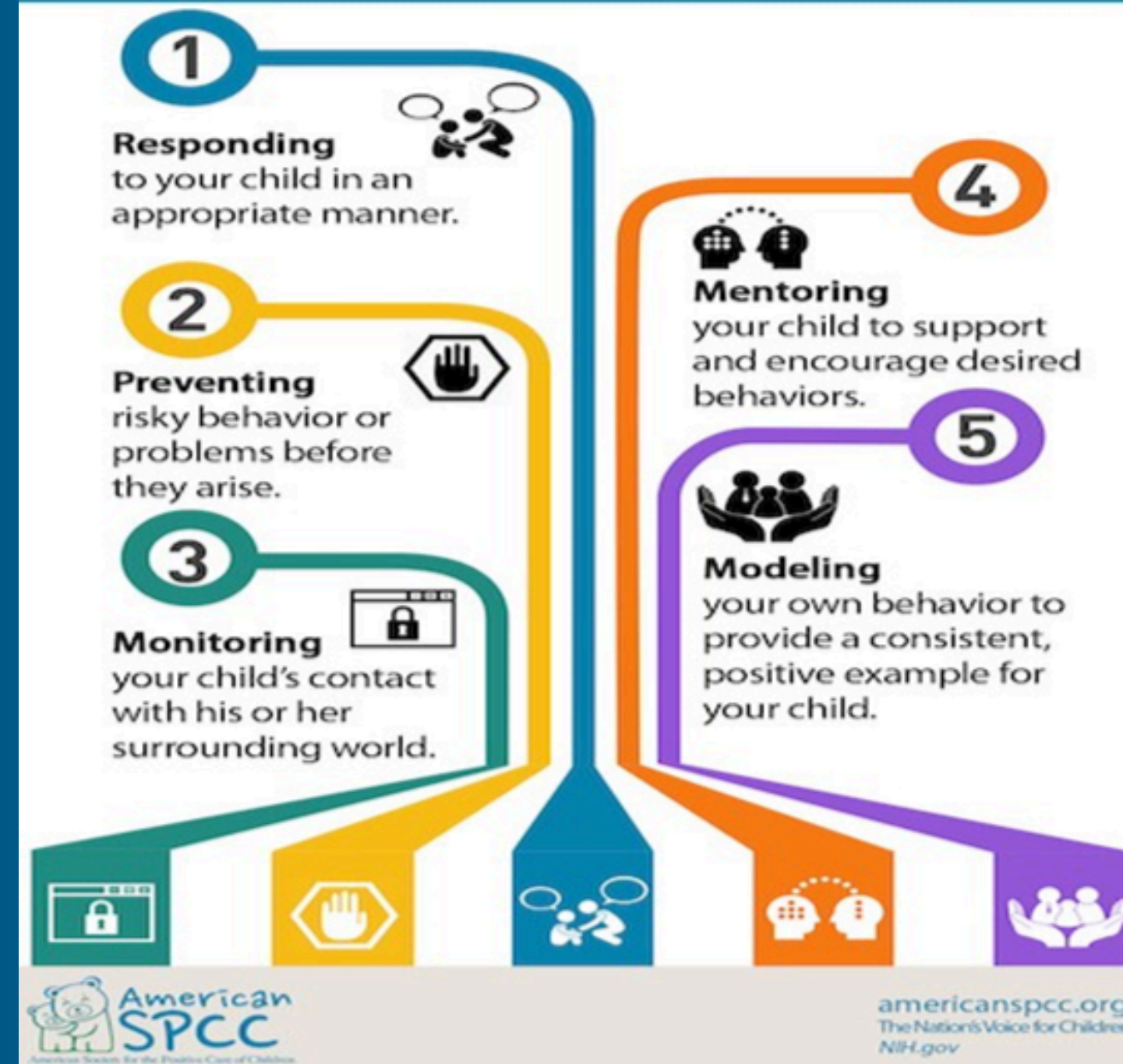
KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE ZA EMOCIONALNI RAZVOJ

CILJEVI

Predstaviti i razgovarati sa roditeljima o strategijama efikasne roditeljske komunikacije, koje pomažu roditeljima da uspostave topao i privržen odnos sa svojom djecom.

Razviti roditeljske komunikacijske vještine za emocionalni razvoj djeteta kao što su aktivno slušanje i „ja poruke“.

5 TOOLS TO SUCCESSFUL POSITIVE PARENTING



TEORIJSKA POZADINA

Roditelji nesumnjivo imaju najveći značaj za razvoj djeteta, stoga su pravilne metode roditeljstva i komunikacije s djetetom preduvjeti za uspješno i zdravo psihosocijalno funkcioniranje djeteta. Roditeljstvo s poštovanjem i fokusom na potrebe djeteta najbolja je prevencija mogućih poteškoća u ponašanju i emocionalnim poteškoćama. Efikasno roditeljstvo se zasniva na pozitivnoj psihologiji. Ovaj pristup roditeljstvu se fokusira na negovanje dobrog ponašanja, a ne na kažnjavanje lošeg ponašanja. To jača ideju da ne postoje „dobri“ ili „loši“ djeca, već samo različita djeca s različitim potrebama.

Vrlo je važno da roditelji nauče o potrebama djeteta i posebnostima određene starosne grupe djeteta (šta dijete određenog uzrasta treba da zna, razumije, umije). Znajući ovo, lakše je razumjeti djetetovo ponašanje, emocije i prilagoditi „ponašanje roditelja rastućim i promjenjivim potrebama djeteta. Sve je to neophodno za nesmetan razvoj deteta, za olakšavanje roditeljskih izazova (tada je čak moguće predvideti kako će se dete ponašati, reagovati u određenim situacijama i izabrati odgovarajuće mere da se na vreme utiče na ponašanje deteta).

Takođe je veoma važno znati da se ličnost deteta formira u bliskom odnosu sa roditeljima. Razumijevajući i poznavajući potrebe djeteta, i sami roditelji će biti manje anksiozni, više samopouzdana i biraće pravi način podrške rastućem djetetu. Na taj način, roditelji će pomoći djeci da razviju otpornost i sposobnost da se nose s frustracijom – alate koji će im omogućiti da napreduju nakon što napuste roditeljski dom.

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Započnite srdačnim pozdravom učesnika. Navedite ciljeve radionice, naglašavajući važnost komunikacijske uloge roditelja za emocionalni razvoj djeteta.

2. Ledolomci (15 minuta)

“Ime i lične karakteristike” Svrha metode.

Koristeći ovu metodu, roditelji uče jedni druge imena i karakteristike.

Opis metode.

Svaki član grupe dobija komad papira, na koji mora okomito napisati svoje ime. Svako slovo treba da napiše jednu ličnu karakteristiku koja počinje tim slovom. Svaka osoba ima svoj list da pokaže grupu i da kaže ime i karakteristike.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (15 minuta)

Dajte pregled strategija efikasne roditeljske komunikacije, koje pomažu roditeljima da uspostave topao i privržen odnos sa svojom djecom. Obratiti pažnju na roditeljske komunikacijske vještine za emocionalni razvoj djeteta kao što su aktivno slušanje i „Ja poruka“. Uključite multimedijalne elemente poput video zapisa ili slajdova kako biste poboljšali angažman.

“Komunikacija znači razgovor sa svojim djetetom, a ne za njega.” (Dreikurs, Soltz, 2007.)

- Pozitivna dvosmjerna komunikacija je osnova samopoštovanja vašeg djeteta.
- Riječi su moćno oruđe koje nam omogućava da djetetu prenesemo svoja najdublja osjećanja. Dijete koje čuje pozitivne riječi od svojih roditelja razvija pozitivno samopoštovanje.
- Da bismo efikasno komunicirali, moramo naučiti da izražavamo svoje misli jasno i otvoreno, učeći tome i našu djecu.

STRUKTURA RADIONICE:

Pričamo za dijete

- Označava kako bismo željeli da se dijete ponaša.
- Na taj način želimo navesti dijete da misli isto kao mi i želi iste stvari.

Trudimo se da oblikujemo karakter, način razmišljanja i ličnost našeg djeteta kao da je komad gline.

Razgovor sa djetetom

- To znači da prihvatamo ono što dijete kaže, bez moralnih osuda. Shvatamo da nema ni dobrih ni loših stvari, postoji samo procena određene osobe, nešto je "dobro" ili "loše" samo za tu osobu.
- Slobodnim prihvatanjem djetetovih ideja, zajedničkim razgovorom o njima i ispitivanjem mogućih posljedica, učimo dijete da samostalno rješava probleme.
- Da bismo pomogli djetetu da analizira svoje ponašanje, možemo mu postaviti otvorena pitanja: „šta će se dogoditi ako to uradiš?“, "Kako ćete se osjećati nakon toga?", "Kako će se osjećati drugi?"

STRUKTURA RADIONICE:

Primjer

situacija:

Kristofer, šestogodišnji dječak, vrlo često zlostavlja svoju mlađu sestru Onutu.

Razgovor za dijete:

Majka ga stalno krivi: "Ne možeš mrziti svoju malu sestru, moraš je voljeti, ti si njen brat."

Razgovor sa djetetom:

Pitam se zašto bi brat mrzio svoju sestru? šta možete reći?

- Zato što me sprečava da igram.**
- A koja su druga osećanja prema svojoj sestri?**

STRUKTURA RADIONICE:

Pravila pozitivne komunikacije

- Vodite računa o djetetovim osjećajima.
- Kontrolirajte ton glasa kada razgovarate sa djetetom.
- Poštujte pravo djeteta na izražavanje mišljenja, bez obzira na njegov ili njen uzrast.
- Razgovarajte s djetetom o njegovim problemima bez negodovanja, kritike, optužbi i prijetnji.
- Slušajte dijete kako biste pokazali da vam je njegovo mišljenje važno.
- Koristite ohrabrenje da ohrabrite njegovo pozitivno ponašanje.
- Zahvalite djetetu na pomoći.
- Pokažite djetetu da vjerujete u njegove ili njene sposobnosti.
- Pustite dijete da radi ono što najbolje radi kako bi podiglo svoje samopouzdanje.
- Pohvalite ga za trud, a ne samo za dobar rezultat.
- Izbjegavajte stalno ispravljanje djeteta i ne oduzimajte mu hrabrost.
- Procijenite ponašanje djeteta, a ne njega samog.
- Često recite djetetu da ga jako volite.
- Formulirajte pozitivne rečenice.

Cijenite dijete što je otvoreno prema vama i što vam je ukazalo svoje povjerenje govoreći istinu.

STRUKTURA RADIONICE:

Utjecaj pozitivne komunikacije na dobrobit djeteta

dijete:

- uči da savlada napetost
- osjeća samopouzdanje
- ima visoko samopoštovanje
- preuzima odgovornost za svoje postupke
- uči da bude nezavisan.

Glavne roditeljske komunikacijske vještine za emocionalni razvoj djeteta su aktivno slušanje i „ja poruke“.

Aktivno slušanje

- **Aktivno slušati dijete znači izraziti riječima kako razumiješ djetetova osjećanja (Gippenreiter, 2008).**
- **Najčešće se djetetovi problemi odnose na doživljavanje negativnih osjećaja, pa je svrha aktivnog slušanja pomoći djetetu da razumije svoja osjećanja i pokazati da ih prihvatate s tim osjećajima.**
- **Odgovori na aktivno slušanje pokazuju djetetu da roditelji razumiju i dozvoljavaju mu da se tako osjeća. Takvo roditeljsko razumijevanje ne samo da smiruje dijete i pomaže mu da razumije emocije koje proživljava, već ostavlja i veoma veliki utisak (Gippenreiter, 2008).**

STRUKTURA RADIONICE:

Situacija 1

Djevojka, vraćajući se iz umjetničke škole, ispušta svoje crteže i kaže: "Ne idem više tamo!" ▫ Uobičajeni odgovor. Majka, čuvši ćerkinu izjavu, ljutitim glasom više: "Nemoj ni da razmišljaš, već smo platili za dva meseca unapred" ili "Kako si?" O kakvim glupostima pričaš? „I tako dalje.

- Aktivno slušanje. "Čujem da si uznemiren i da ne želiš više da ideš u umjetničku školu."

Situacija 2

Ljut dječak trči u kuću i kaže: "Brat mi je polomio traktor!" ▫ Uobičajeni odgovor. Ne brini, ništa strašno se nije desilo, imaš puno drugih igračaka sa kojima se sada možeš igrati, "ili" rekao sam ti da ne nerviraš brata" ili "Pozovi tog zlikovca, naplatit ću ga uskoro" .

- Aktivno slušanje. "Vidim da si jako povrijeđen i ljut na brata."

STRUKTURA RADIONICE:

Aktivnim slušanjem

- **Fokusirajte se na razgovor sa djetetom.**
- **Kada pričate, obratite se djetetu i uspostavite direktan kontakt očima.**
- **Ako vidite da je dijete neraspoloženo, nemojte ga pitati, samo prenesite njegova osjećanja.**
- **Napravite pauzu. Nakon svake vaše izjave, napravite pauzu i dozvolite djetetu da razmisli i odgovori.**
- **Pokažite interesovanje za ono što dijete govori.**
- **Oduprite se iskušenju da ispravite djetetove gramatičke greške ili dovršite njegove rečenice, fokusirajući se bolje na ono što ono želi reći.**

T. Gordon (2009) izdvaja barijere aktivnog slušanja

- Naređivanje/zapovijedanje
- Upozorenje/prijetnja
- Propovijedanje/Moralizacija
- Savjetovanje/davanje rješenja
- Predavanje/Davanje logičkih argumenata
- Okrivljavanje/Kritikovanje
- Pohvaljivanje/Slaganje
- Prozivanje/ismijavanje
- Tumačenje/Analiziranje/Uvjeravanje
- Utjehavanje/Preispitivanje Humoring/Povlačenje

STRUKTURA RADIONICE:

"Ja poruka" i "Ti poruka"

Kada koristimo riječi JA, JA, za ME u našim izjavama, to se zove "Ja poruka".

- Psiholozi koriste izjave u kojima koristimo riječi TI, VAŠ, da TI nazovemo "Tvoja poruka".
- Da kažemo djetetu šta nam se ne sviđa, a da mu ne izazovemo nezadovoljstvo, otpor ili sukob. moramo naučiti promijeniti "VAŠ poruku" u "Ja poruku".

Primjena "I" izjave

- Važno je da djeca razumiju kako njihovo ponašanje utiče na vas.
- Ispravna primjena "I" izjave identifikuje:
 - Ponašanje
 - Vaše blagostanje
 - Specifičan uticaj na vaš životKada pravilno koristimo „ja“, ne krivimo.

STRUKTURA RADIONICE:

Primjer

Situacija. Vaše dijete se ne vraća kući u dogovoreno vrijeme i počinjete da brinete.

„Vaša izjava“. Zašto se ponašaš ovako? TI si me uznemirio, tako neodgovorno VAŠE ponašanje me izluđuje!

„I izjava“. Veoma sam uzbuđena kada te ne vratim kući u dogovoreno vreme. To ME plaši i dolazim do raznih loših stvari. Bio bih vam veoma zahvalan ako biste me pozvali.

4. Grupna diskusija (10 minuta)

Potaknite diskusije u malim grupama u kojima roditelji mogu podijeliti iskustva i uvide u vezi s pravilima pozitivne komunikacije i značenjem aktivnog slušanja. Olakšajte razgovore o barijerama aktivnog slušanja i glavnim vještinama.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (15-20 minuta)

Aktivnost: "Vježbanje vještina aktivnog slušanja"

Vodite učesnike kroz vježbe usmjerene na razvoj vještina aktivnog slušanja. Obezbedite radne listove kao pomoć u praktičnim vežbama.

Podijelite učesnike u parove i pozovite ih da igraju vještine.

Primjer aktivnog slušanja Majka je došla po ćerku iz vrtića i zatekla je kako plače i rekla: „Vidim da se nešto dogodilo i ti si uznemirena“. Djevojčica je prestala da plače i rekla: "Petar je nacrtao u mojoj knjizi." Mama: "A ti si se naljutila na njega." Ćerka: "Počela sam da vičem na njega, a on je počeo da me vuče iza kase." Mama: "Mora da si imala bolove." Ćerka: "Boli me, a tebe nije bilo..h." Mama: "Htela si da budem tu da saosećam sa tobom?" Ćerka: "Voljela bih da si ranije došao po mene da konačno odemo u posjetu baki."

STRUKTURA RADIONICE:

Praktični zadatak aktivnog slušanja

Situacija. Sedmogodišnjak se jako plaši mraka, jako se uzbuđuje kada morate raditi nove stvari, gubi kontrolu nad svakom promjenom.

Uobičajeni odgovor.

Aktivno slušanje.

Situacija. Devetogodišnjak je veoma stidljiv i često povučen.

Uobičajeni odgovor.

Aktivno slušanje.

Situacija. Dijete je jako uznemireno zbog nezadovoljavajuće ocjene koju je dobilo.

Uobičajeni odgovor.

6. Pauza (10 minuta)

Dozvolite osvježenje i neformalne razgovore, promovirajući opuštenu atmosferu za umrežavanje među roditeljima.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (15-20 minuta)

Aktivnost: Vježbanje „Poručujem“.

Vodite učesnike kroz vježbe usmjerene na razvoj vještina "Ja poruka". Obezbijedite radne listove kao pomoć u praktičnim vježbama.

Podijelite učesnike u parove i pozovite ih da igraju vještine.

Praktični zadatak "Ja poruke" "Ti poruke".

Situacija. Kada se vratite iz radnje sa svojim šestogodišnjakom, u džepovima djevojčice nađete slatkiše koje joj niste kupili.

"Ti poruke" "Ja poruke"

Situacija. Devetogodišnjak uzima tvoj šal i ostavlja ga kod drugarice.

"Ti poruke" "Ja poruke"

Situacija. Osmogodišnjakinja, koja stalno laže, kaže da je pospremila svoju sobu, ali znate da to nije istina.

"Ti poruke" "Ja poruke"

Situacija. Dijete uzvraća i grubo komunicira s vama.

"Ti poruke" "Ja poruke"

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Organizirajte povratne informacije s radionice. Potaknite učesnike da razmisle i da podijele uvide o tome kako mogu primijeniti teoretsko znanje i praktične vještine u razvoju emocionalnih kompetencija svoje djece.

9. Zatvaranje (5 minuta)

Zahvaljujemo se učesnicima na njihovom aktivnom učešću.

Napominjemo još jednom da roditelji nesumnjivo imaju najveći značaj u razvoju djeteta, pa su odgovarajući načini roditeljstva i komunikacije sa djetetom preduvjet za uspješno i zdravo psihosocijalno funkcionisanje djeteta.

Izgradnjom emocionalne inteligencije djece, roditelji će pomoći djeci da razviju otpornost i sposobnost da se nose s razočaranjem.

RADIONICA 4

NEGOVANJE SVESNOSTI I EMOCIONALNE SVESTI

CILJEVI

Poboljšati razumijevanje i praksu svjesnosti i emocionalne svijesti učesnika.

Opremiti roditelje praktičnim alatima i tehnikama za uključivanje pažnje i emocionalne svijesti u svakodnevni život.

Podsticati okruženje u zajednici kroz zajednička iskustva i svesne prakse.



TEORIJSKA POZADINA

Šta kao nastavnik treba da znate pre održavanja radionice:

Svesnost Svesnost znači biti prisutan i potpuno angažovan u trenutku bez osuđivanja. Pomaže u smanjenju stresa, poboljšanju fokusa i poboljšanju emocionalne regulacije. Tehnike uključuju svjesno disanje, skeniranje tijela i svjesno hodanje.

Emocionalna svijest Emocionalna svijest je prepoznavanje i razumijevanje vlastitih i tuđih emocija. Poboljšava komunikaciju, donošenje odluka i empatiju. Tehnike uključuju vođenje dnevnika emocija, označavanje emocija i refleksivno slušanje.

Ključne prednosti

Pažnja: Smanjuje stres, poboljšava fokus i poboljšava dobrobit.

Emocionalna svijest: Poboljšava komunikaciju, empatiju i upravljanje stresom.

Korisne tehnike

Svesnost: svjesno disanje, skeniranje tijela, svjesno hodanje.

Emocionalna svijest: bilježenje emocija, etiketiranje, refleksivno slušanje.

Resursi:

[Mind.org.uk](https://www.mind.org.uk) - Mindfulness

[NHS - Pažnja](#)

[Emocionalna inteligencija Daniela Golemana](#)

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Ohrabrite sve da aktivno učestvuju, postavljaju pitanja i dijele svoja iskustva. Učinimo ovo zanimljivom i zajedničkom sesijom.

Ciljevi:

Za roditelje: Poboljšati vaše razumijevanje svjesnosti i emocionalne svijesti i opremiti vas praktičnim alatima da ih ugradite u svoj svakodnevni život i život vaše djece.

Za roditelje i djecu: Negovati okruženje koje podržava emocionalnu podršku i zajedno prakticirati svijest, jačajući emocionalnu regulaciju i komunikacijske vještine unutar porodice.

2. Ledolomci (15 minuta)

Da bismo nam pomogli da se upoznamo i počnemo da gradimo svjesnu zajednicu, obaviti ćemo aktivnost Mindful Pair Share.

Učesnici će pronaći partnera i sjediti zajedno. Ako je neparan broj učesnika, voditelj će se pridružiti jednom od parova.

U svojim parovima, učesnici će naizmjenično odgovarati na sljedeća pitanja:

STRUKTURA RADIONICE:

Kako se zoveš i nešto zanimljivo o sebi?

Šta vas je dovelo na ovu radionicu o svjesnosti i emocionalnoj svijesti?

Podijelite jednu stvar za koju se nadate da ćete dobiti od današnje sesije.

Dok jedan učesnik govori, drugi će vježbati pažljivo slušanje posvećujući punu pažnju, bez prekidanja ili razmišljanja o svom odgovoru.

Svaki učesnik će imati oko 3 minute da podijeli. Voditelj će pokazati kada je vrijeme za promjenu.

Facilitator će hodati okolo kako bi promatrao i pomogao ako je potrebno.

Nakon aktivnosti, učesnici će se zahvaliti na dijeljenju. Facilitator će naglasiti važnost održavanja svesnosti i otvorenosti tokom ostatka radionice.

Ako grupa uključuje i roditelje i djecu, modificirajte Mindful Pair Share na sljedeći način:

Za roditelje i djecu: Uparite roditelje sa svojom djecom za vježbu, ili roditelje sa drugim roditeljima i djecu sa drugom djecom. Prilagodite pitanja tako da budu prikladnija za djecu (npr. „Koji je vaš omiljeni način opuštanja?“).

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (10 minuta)

1. Definicija svjesnosti:

Svesnost je praksa da budemo potpuno prisutni u trenutku, svesni gde smo i šta radimo, a da ne budemo previše reaktivni ili preopterećeni onim što se dešava oko nas. To uključuje namjerno obraćanje pažnje u sadašnjem trenutku i bez osuđivanja. Ovo stanje svijesti omogućava pojedincima da se bave svojim mislima, osjećajima i okruženjem na uravnotežen i jasan način.

2. Definicija emocionalne svijesti:

Emocionalna svijest je sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija i emocija drugih. Uključuje sposobnost prepoznavanja i izražavanja osjećaja na odgovarajući i empatičan način. Emocionalna svijest pomaže pojedincima da upravljaju svojim emocionalnim reakcijama i efikasno upravljaju društvenim interakcijama

STRUKTURA RADIONICE:

3. Prednosti svjesnosti:

Istraživanja pokazuju da svjesnost može značajno pomoći mentalnom i fizičkom zdravlju. Neke od ključnih prednosti uključuju:

Smanjeni stres: Prakse svjesnosti pomažu u upravljanju stresom promicanjem opuštanja i smanjenjem fizioloških simptoma stresa.

Poboljšan fokus i koncentracija: Redovna praksa svjesnosti poboljšava pažnju i kognitivne performanse.

Poboljšana emocionalna regulacija: Svesnost pomaže pojedincima da bolje razumeju svoje emocije i upravljaju njima, što dovodi do poboljšane emocionalne stabilnosti.

Sveukupno blagostanje: Pažnja doprinosi boljem osjećaju blagostanja tako što podstiče pozitivan pogled i povećava otpornost.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Prednosti emocionalne svijesti:

Razumijevanje i svijest o emocijama pruža nekoliko prednosti:

Poboljšana komunikacija: Prepoznavanje i artikulacija emocija može poboljšati međuljudsku komunikaciju i odnose.

- **Bolje donošenje odluka:** Biti svjestan emocionalnih utjecaja može dovesti do racionalnijeg i uravnoteženijeg donošenja odluka.

Poboljšana empatija: Razumijevanje vlastitih emocija pomaže u empatiji s drugima, promicanju suosjećanja i društvene povezanosti.

- **Upravljanje stresom:** Prepoznavanje emocionalnih pokretača i odgovora može pomoći u upravljanju stresom i prevenciji emocionalnog preopterećenja.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Tehnike svjesnosti:

Postoje različite tehnike za praktikovanje svjesnosti, od kojih svaka pomaže pojedincima da kultiviraju svijest i prisutnost:

Pažljivo disanje: Fokusiranje na dah dok ulazi i izlazi, pomažući da se usidri pažnja u sadašnjem trenutku.

Skeniranje tijela: obraćanje pažnje na različite dijelove tijela i sve prisutne senzacije, promicanje opuštanja i svijesti o tijelu.

Pažljivo hodanje: Dovođenje svijesti o iskustvu hodanja, uočavanje kretanja tijela i kontakta sa tlom.

Pažljivo jedenje: Jedite polako i uživajte u svakom zalogaju, primjećujući okuse, teksture i osjećaje povezane s jelom.

STRUKTURA RADIONICE:

6. Tehnike emocionalne svijesti:

Tehnike za poboljšanje emocionalne svijesti uključuju:

Dnevnik emocija: Zapisivanje osjećaja i situacija koje ih pokreću da identifikuju obrasce i razumiju emocionalne reakcije.

Pažljivo označavanje emocija: Vježbanje identifikacije i označavanja emocija kako se pojavljuju, što pomaže u njihovom boljem prepoznavanju i razumijevanju.

Svijest o tijelu: Uočavanje fizičkih senzacija koje prate emocije, kao što su napetost ili toplina, kako bi se stekao uvid u emocionalna stanja.

- **Reflektivno slušanje:** Uključivanje u razgovore u kojima je fokus na istinskom razumijevanju i odrazu emocija koje su drugi izrazili.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Razlika između svjesnosti i emocionalne svijesti:

Iako su svesnost i emocionalna svest međusobno povezani, oni su različiti koncepti:

Pažnja:

Fokusira se na sadašnji trenutak, promovišući svijest o mislima, osjećajima i okruženju bez osuđivanja.

Tehnike uključuju svjesno disanje, skeniranje tijela i svjesno hodanje.

Cilj mu je kultivirati opće stanje svijesti i prisutnosti.

Emocionalna svijest:

Uključuje prepoznavanje, razumijevanje i upravljanje vlastitim emocijama i emocijama drugih.

Tehnike uključuju vođenje dnevnika emocija, svjesno označavanje emocija i refleksivno slušanje.

Cilj mu je poboljšati emocionalnu inteligenciju i poboljšati emocionalnu regulaciju.

- Linkovi:

- <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

- <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>

- <https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/the-importance-of-emotional-awareness>

- [Emocionalna inteligencija - Daniel Goleman](#)

STRUKTURA RADIONICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minuta)

Uvod u aktivnost (5 minuta):

Objasnite svrhu aktivnosti igranja uloga.

Cilj ove aktivnosti je vježbanje primjene svjesnosti i emocionalne svijesti u scenarijima iz stvarnog života. Na taj način možemo naučiti kako da se nosimo s različitim situacijama efikasnije i s većom emocionalnom inteligencijom.

Formiranje malih grupa (5 minuta):

Podijelite učesnike u male grupe od 3-4 osobe.

Svaka grupa će dobiti scenario za igranje uloga.

Distribucija i objašnjenje scenarija (5 minuta):

STRUKTURA RADIONICE:

Distribucija i objašnjenje scenarija (5 minuta):

Dajte svakoj grupi drugačiji scenario koji uključuje zajednički svakodnevni izazov. Primjeri uključuju:
Scenario 1: Stresna radna situacija u kojoj se bliži rok, a članovi tima se osjećaju preopterećeno.

Rok za veliki projekat je samo dva dana. Članovi tima rade dugo, a pritisak raste. Džon, vođa tima, primećuje da su njegove kolege sve pod stresom i razdražljiviji. Tokom sastanka tima, Sarah izražava frustraciju zbog obima posla, dok je Mike vidno zabrinut zbog ispunjavanja roka. Tenzije su visoke, a komunikacija počinje da se prekida.

Upute za igranje uloga:

Džon (vođa tima): Koristite pažljivo disanje da biste ostali mirni. Obraćajte se timu sa empatijom, priznajući stres i predlažući kratku pauzu za pregrupisavanje.

- Sara (članica tima): Izrazite svoja osjećanja otvoreno, ali smireno. Vježbajte pažljivo slušanje kada drugi govore.
- Mike (član tima): Podijelite svoje brige i predložite zajednički pristup za efikasniju raspodjelu zadataka.

STRUKTURA RADIONICE:

Ishod:

John priznaje stres koji svi osjećaju i predlaže da odvojite nekoliko trenutaka za vježbanje grupne vježbe svjesnosti, kao što je kratka vođena meditacija. Nakon meditacije, John poziva svakog člana tima da podijeli jednu stvar koja im uzrokuje stres i jednu stvar za koju vjeruju da bi mogla pomoći u ublažavanju tog stresa. Sara spominje ogroman posao, a Mike predlaže da se zadatke razdvoji na manje dijelove, kojima je lakše upravljati. Tim zatim osmišljava načine da se međusobno podrži, kao što je uparivanje za složene zadatke i postavljanje mini rokova za praćenje napretka. Ovaj zajednički napor ne samo da pomaže u preraspodjelu zadataka, već i jača timsku koheziju i moral. Oni zaključuju sesiju sa osjećajem međusobne podrške i jasnim, revidiranim planom za efikasno ispoštovanje roka.

STRUKTURA RADIONICE:

**Scenario 2: Sukob između prijatelja u kojem su nesporazumi izazvali napetost.
priča:**

Emma i Jake su prijatelji godinama, ali nedavno su imali nesporazum koji je izazvao napetost. Emma smatra da ju je Jake ignorirao, dok Jake smatra da je Emma bila previše kritična. Nisu pričali o svojim osjećajima, a ogorčenost je sve veća. Oni odlučuju da se sastanu u kafiću kako bi razgovarali o svojim problemima.

Upute za igranje uloga:

Emma: Vježbajte pažljivo etiketiranje emocija. Podelite svoja osećanja bez okrivljavanja. Koristite izraze "I" (npr. "Osjećam se ignorisanim kada...").

Jake: Pažljivo slušaj Emmine brige. Razmislite o onome što čujete kako biste pokazali razumijevanje. Zatim podijelite svoju perspektivu koristeći "ja" izjave.

Ishod:

Emma i Jake imaju iskren i otvoren razgovor. Shvate da su na njihovu percepciju utjecali vlastiti stres i emocije. Pažljivim slušanjem i jasnim izražavanjem rješavaju nesporazum i jačaju svoje prijateljstvo.

STRUKTURA RADIONICE:

Scenario 3: Porodično neslaganje u kojem različita mišljenja dovode do burne rasprave. priča:

Tokom porodične večere, rasprava o planovima za odmor pretvara se u žestoku raspravu. Mark želi da ode na odmor na plaži, dok Lisa preferira planinski odmor. Njihov sin tinejdžer, Aleks, oseća se da je uhvaćen u sredini i postaje uznemiren. Dižu se glasovi, a neslaganje brzo eskalira.

Upute za igranje uloga:

Oznaka: Koristite svjesno disanje da se smirite prije nego što progovorite. Priznajte Lisinu perspektivu i mirno izrazite svoje.

Lisa: Vježbajte svijest o tijelu kako biste prepoznali svoj fizički odgovor na stres. Iskoristite ovu svijest da ostanete prizemljeni i mirno iznesite svoje želje.

Alex: Podijelite svoja osjećanja u vezi neslaganja i predložite pronalaženje kompromisa koji će sve usrećiti.

STRUKTURA RADIONICE:

Ishod:

Porodica odlučuje pristupiti neslaganju koristeći strukturiranu tehniku rješavanja problema. Mark predlaže da svako navede prednosti i nedostatke svog preferiranog odmora. Lisa počinje nabrojanjem prednosti planinskog odmora, kao što su mir, priroda i planinarenje. Mark navodi prednosti odmora na plaži, uključujući opuštanje, aktivnosti na vodi i sunce. Alex predlaže porodično glasanje gdje svaki član može ocijeniti opcije na osnovu svojih ličnih preferencija i pogodnosti o kojima se razgovara. Oni zbrajaju rezultate i shvataju da obe opcije imaju jake strane. Kako bi osigurali da se svi čuju, pristaju na alternativne vrste odmora svake godine. Ova metoda strukturiranog donošenja odluka pomaže porodici da razmotri sve perspektive i postigne pošten kompromis, pretvarajući žestoku raspravu u konstruktivnu porodičnu raspravu.

STRUKTURA RADIONICE:

Svaka grupa će dodijeliti uloge (npr. glavni lik, drugi učesnici) i razgovarati o tome kako uključiti svjesnost i emocionalnu svijest u svoje odgovore.

Igranje uloga (30 minuta):

Grupe će odglumiti svoje scenarije, fokusirajući se na:

Korištenje tehnika svjesnosti kao što je svjesno disanje kako biste ostali mirni i prisutni.

Primjena emocionalne svijesti prepoznavanjem i artikulacijom emocija jasno i empatično.

Pokazivanje efikasne komunikacije i vještina rješavanja sukoba.

Grupna diskusija i povratne informacije (5 minuta):

Nakon igranja uloga, svaka grupa će razgovarati o tome kako su se osjećali tokom vježbe i šta su naučili.

Podstaknite učesnike da podijele svoja iskustva i uvide sa većom grupom.

Uloga fasilitatora:

Posmatrajte grupe tokom igranja uloga, pružajući smjernice i podršku po potrebi.

Nakon aktivnosti, vodite diskusiju kako biste istakli ključne zaključke i ojačali primjenu svjesnosti i emocionalne svijesti u svakodnevnom životu.

STRUKTURA RADIONICE:

Dodatni scenariji:

Scenario 4: Neslaganje roditelja i djece oko vremena ispred ekrana.

Story: Sarah, roditelj, želi da njen 10-godišnji sin Maks skрати vrijeme ispred ekrana i provodi više vremena na otvorenom. Max se osjeća frustrirano jer uživa u svojim igrama i ne želi stati.

Upute za igranje uloga:

Sara (roditelj): Koristite pažljivo disanje prije nego što se obratite Maxu. Vježbajte emocionalnu svijest tako što ćete priznati Maxova osjećanja i smireno izraziti svoja.

- **Maks (dijete):** Vježbajte pažljivo slušanje Sarinih briga. Podijelite svoja osjećanja o tome zašto vam je vrijeme ispred ekrana važno i predložite kompromis.

Scenario 5: Dijete se osjeća preopterećeno školskim zadatkom.

Priča: Ema, 12-godišnjakinja, osjeća se preplavljenom količinom domaćih zadataka koje je dobila i pod stresom je. Njeni roditelji primjećuju da postaje sve nervoznija i nervoznija.

Upute za igranje uloga:

Emma (dijete): Koristite pažljivo disanje da biste ostali mirni. Vježbajte označavati svoje emocije i dijeliti ih sa roditeljima.

- **Roditelji:** Vježbajte reflektivno slušanje tako što ćete priznati Emmin stres i ponuditi podršku. Radite zajedno na izradi plana za upravljanje stresom u školi.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Pauza (15 minuta)

15 minuta pauze

6. Dalje vježbe za izgradnju vještina (37 minuta)

Cilj:

Učvrstiti znanja i vještine stečene teorijskim unosom i interaktivnim aktivnostima kroz dodatne vođene vježbe. Ove vježbe će pomoći učesnicima da prodube svoje razumijevanje i primjenu tehnika svjesnosti i emocionalne svijesti.

Pregled aktivnosti:

1. Uvod u dalje vježbe za izgradnju vještina (2 minute):

Objasnite svrhu vježbi za izgradnju vještina.

Ove vježbe su osmišljene da vam pomognu da nadogradite ono što smo do sada naučili i prakticirali. Oni će vam dati praktične alate za uključivanje svjesnosti i emocionalne svijesti u svoj svakodnevni život.

2. Vođena vježba svjesnosti (20 minuta):

Aktivnost: Pažljivo vođenje dnevnika

STRUKTURA RADIONICE:

Upute:

Dajte učesnicima radni list ili dnevnik.

Počecemo sa pažljivim vođenjem dnevnika. Ova aktivnost pomaže da produbite samosvijest i razmislite o svojim mislima i emocijama.

Detalji vježbe:

Uputa 1: "Odvojite trenutak da napišete o nedavnoj situaciji u kojoj ste se osjećali pod stresom ili preopterećeno. Detaljno opišite situaciju, uključujući ono što se dogodilo i kako ste se osjećali." Uputa 2: "Razmislite o tome kako ste reagovali na situaciju. Da li ste reagovali impulsivno ili ste bili u stanju da ostanete mirni i pažljivi? Napišite o svom odgovoru i svim emocijama koje ste doživjeli." Uputa 3: "Razmislite kako biste mogli primijeniti tehnike svjesnosti i emocionalne svijesti u sličnoj budućoj situaciji. Zapišite nekoliko strategija koje biste mogli koristiti, kao što su svjesno disanje, etiketiranje emocija ili empatično slušanje."

3. Dijeljenje u paru i diskusija (15 minuta):

Upute:

Učesnici će se upariti sa partnerom.

Sada podijelite svoja razmišljanja sa svojim partnerom. Razgovarajte o situacijama o kojima ste pisali i strategijama koje planirate koristiti u budućnosti.

STRUKTURA RADIONICE:

Tačke diskusije:

Šta ste naučili o vašim tipičnim reakcijama na stres?

Kako vam tehnike svjesnosti i emocionalne svijesti mogu pomoći da se efikasnije nosite sa sličnim situacijama?

Podijelite sve uvide ili strategije koje smatrate posebno korisnim.

Dodatne tehnike:

Pažljivo disanje za djecu: Koristite jednostavne vježbe poput puhanja mjehurića ili pretvaranja da dižete balon. Zamolite djecu da se usredsrede na svoje disanje dok "naduvaju balon", naglašavajući spore, duboke udisaje.

Skeniranje tijela za mlađu djecu: Koristite razigrani pristup tražeći od djece da se pretvaraju da su superheroj koji radi posebnu provjeru tijela kako bi vidjeli kako se osjeća svaki dio njihovog tijela.

Dnevnik emocija za stariju djecu: Obezbijedite radne listove s uputama koje pomažu djeci da izraze emocije crtanjem ili pisanjem jednostavnih rečenica, kao što je: „Danas sam se osjećao ___ jer ___“.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Zaključak i razmišljanje (15 minuta).

Ključne tačke koje treba istaknuti:

Definicije i razlike između svjesnosti i emocionalne svijesti.

Prednosti prakticiranja svjesnosti i emocionalne svijesti.

Tehnike kao što su svjesno disanje, označavanje emocija i refleksivno slušanje.

Praktične primjene u stresnim situacijama, sukobima i porodičnim nesuglasicama.

Reflektivna pitanja:

Koje tehnike svjesnosti ćete redovno prakticirati?

Kako ćete primijeniti emocionalnu svijest u svojim interakcijama s drugima?

U kojim konkretnim situacijama planirate koristiti ove vještine?

Zapišite najmanje tri koraka akcije koje ćete poduzeti u narednih mjesec dana.

8. Zatvaranje (5 minuta).

Na kraju sesije, moderator treba da izrazi zahvalnost svim učesnicima na njihovom aktivnom angažmanu i doprinosu, ističući da je njihovo učešće učinilo radionicu uspješnom. Podstaknite učesnike da integrišu tehnike svjesnosti i emocionalne svijesti u svoj svakodnevni život i redovno ih praktikuju kako bi iskoristili prednosti.

Obavijestite ih o predstojećim radionicama ili sesijama koje bi im mogle biti zanimljive i navedite sve potrebne konačne logističke detalje, kao što su prikupljanje ličnih stvari i odlaganje smeća. Konačno, završite na pozitivnoj noti tako što ćete poželjeti svima divan dan i izraziti nadu da ćemo ih vidjeti na budućim događajima.

RADIONICA 5

RUKOVANJE TEŠKIM RAZGOVORIMA I SUKOBIMA

CILJEVI

Opremiti roditelje efikasnim komunikacijskim strategijama za konstruktivno upravljanje i rješavanje sukoba sa svojom djecom.

Poboljšajte vještine roditelja u prepoznavanju i rješavanju njihovih emocionalnih reakcija tokom teških razgovora.

Obezbedite praktične alate za negovanje podržavajućeg i empatičnog kućnog okruženja koje podstiče otvoreni dijalog i međusobno poštovanje.



TEORIJSKA POZADINA

Šta kao nastavnik treba da znate pre održavanja radionice:

Razumijevanje konflikta:

Konflikt je prirodan dio ljudskih odnosa između roditelja i djece. Ona proizlazi iz razlika u potrebama, vrijednostima i perspektivama.

Bitno je razumjeti da kada se dobro upravlja, konflikt može dovesti do rasta i jačih odnosa.

Vrste sukoba:

Intrapersonalni sukob: Javlja se unutar pojedinca, često uključuje unutrašnje borbe oko vrijednosti ili odluka.

Interpersonalni sukob: Javlja se između pojedinaca, obično zbog različitih potreba, želja ili percepcija.

Uobičajeni uzroci sukoba:

Razlike u očekivanjima i ciljevima.

Pogrešna komunikacija ili nedostatak komunikacije.

Emocionalni okidači i nekontrolisani stres.

Razlike u ličnosti ili stilovima ponašanja.

TEORIJSKA POZADINA

Emocionalna inteligencija u rješavanju konflikata:

Samosvijest: Prepoznavanje vlastitih emocija i razumijevanje njihovog utjecaja na ponašanje.

Samoregulacija: Zdravo upravljanje svojim emocijama i ponašanjem.

- **Empatija:** Razumevanje i razmatranje tuđih emocija.

Socijalne vještine: Efikasna komunikacija i upravljanje međuljudskim odnosima razborito i sa empatijom.

Strategije rješavanja sukoba:

Aktivno slušanje: Potpuna koncentracija, razumijevanje, odgovaranje i pamćenje onoga što druga osoba govori.

Ja-poruke naspram Vi-poruka: Korištenje "ja" izjava za izražavanje osjećaja bez okrivljavanja, što pomaže u smanjenju defanzivnosti (npr. "Osjećam se uznemireno kada..." nasuprot "Ti uvijek...").

Rješavanje problema: Kolaborativni pristup za pronalaženje obostrano prihvatljivog rješenja.

- **Pregovori:** Traženje kompromisa gdje obje strane daju i uzimaju za rješavanje sukoba.

Posredovanje: Uključivanje neutralne treće strane da pomogne u rješavanju sukoba kada direktna komunikacija nije učinkovita.

TEORIJSKA POZADINA

Faze rješavanja sukoba:

Identifikovanje problema: Razumevanje osnovnog uzroka sukoba.

- **Komunikacija:** Otvorena diskusija o problemu bez prekida ili okrivljavanja.
- **Istraživanje opcija:** zajedno razmišljajte o mogućim rješenjima.
- **Dogovaranje rješenja:** Odabir rješenja koje zadovoljava obje strane.

Implementacija rješenja: Provođenje dogovorenog rješenja u praksi.

Pregled ishoda: Procjena djelotvornosti rješenja i unošenje potrebnih prilagodbi.

Uloga roditeljskog modeliranja:

- **Roditelji služe kao uzori u rješavanju sukoba.** Demonstriranje zdravih tehnika rješavanja sukoba može naučiti djecu vrijednim životnim vještinama.

Važnost sigurnog emocionalnog okruženja:

Ključno je stvoriti kućno okruženje u kojem se djeca osjećaju sigurno izražavajući svoje emocije i misli.
Ovo podstiče otvorenu komunikaciju i pomaže u efikasnom upravljanju konfliktima.

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Upute:

Započnite toplim pozdravom kako bi se učesnici osjećali dobrodošli.

Predstavite se i ukratko podijelite svoju ulogu i prošlost.

Navedite ciljeve sesije:

Opremiti roditelje efikasnim komunikacijskim strategijama za upravljanje i rješavanje sukoba sa svojom djecom.

Poboljšati vještine roditelja u prepoznavanju i rješavanju njihovih emocionalnih reakcija tokom teških razgovora.

Pružiti praktične alate za negovanje podržavajućeg i empatičnog kućnog okruženja.

2. Ledolomci (15 minuta)

Aktivnost: "Dvije istine i laž"

Cilj: Stvoriti opuštenu atmosferu i potaknuti interakciju.

Upute:

Zamolite učesnike da odvoje nekoliko minuta da razmisle o dvije istine i jednoj laži o sebi.

Svaki učesnik redom dijeli svoje tri izjave.

Grupa pokušava pogoditi koja je izjava laž.

Koristite ovu aktivnost da istaknete kako percepcije i pretpostavke mogu dovesti do nesporazuma, postavljajući pozornicu za temu vođenja teških razgovora.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (20-25 minuta)

Sadržaj:

Pružiti osnovno znanje o rješavanju teških razgovora i sukoba.

Ključne teme:

Razumijevanje sukoba: definicija, vrste i uobičajeni uzroci.

Emocionalna inteligencija: samosvijest, samoregulacija, empatija i socijalne vještine u rješavanju sukoba.

Strategije za rješavanje sukoba: aktivno slušanje, ja-poruke naspram vi-poruke, rješavanje problema, pregovaranje i posredovanje.

Uloga roditeljskog modeliranja: demonstriranje zdravih tehnika rješavanja sukoba.

Stvaranje sigurnog emocionalnog okruženja: Podsticanje otvorene komunikacije kod kuće.

Moguće aktivnosti:

Prezentacija sa slajdovima u kojima se navode ključni koncepti.

Kratki video klipovi koji ilustruju efikasno i neefikasno rešavanje sukoba.

Materijali koji sumiraju ključne tačke.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Grupna diskusija (15 minuta)

Upute:

Podijelite učesnike u male grupe (3-4 osobe).

Zamolite svaku grupu da razgovara o nedavnom sukobu sa svojim djetetom i kako su ga riješili.

Upute za diskusiju:

Zbog čega je bio sukob?

Kako ste se vi i vaše dijete osjećali tokom sukoba?

Koje ste strategije koristili za rješavanje sukoba?

Šta je dobro funkcionisalo, a šta se moglo poboljšati?

Nakon 10 minuta, ponovo se sastanite i neka svaka grupa podijeli ključne uvide iz svojih diskusija.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (30 minuta)

Aktivnost: igranje uloga teških razgovora

Cilj: Uvježbati vještine rješavanja sukoba u sigurnom okruženju koje pruža podršku.

Upute:

Podijelite učesnike u parove ili male grupe.

Dajte svakoj grupi scenario koji uključuje zajednički sukob roditelja i djece (npr. odbijanje domaće zadaće, otpor prije spavanja, rivalstvo između braće i sestara).

Zamolite učesnike da odigraju razgovor po ulogama koristeći tehnike o kojima se govori u teorijskom inputu (aktivno slušanje, I-poruke, itd.).

Svaki učesnik treba da bude u stanju da igra roditelja i deteta.

Nakon igranja uloga, neka grupe razgovaraju o tome koje su strategije uspjele, a koje ne i šta su naučile iz vježbe.

Mogući scenariji:

Dijete koje odbija da radi domaći zadatak, a roditelj pokušava razumjeti osnovni problem.

tinejdžer koji želi više nezavisnosti i roditelj koji se bori da postavi granice.

Rivalstvo braće i sestara i roditelj koji posreduje u sukobu.

Izvještaj:

Omogućite grupnu diskusiju o iskustvu igranja uloga.

Podstaknite učesnike da podijele svoja osjećanja i uvide.

Istaknite efikasne strategije uočene tokom igranja uloga.

STRUKTURA RADIONICE:

6. Pauza (15 minuta).

Upute:

Najavite pauzu i pozovite učesnike da uživaju u osiguranom osvježenju.

Potaknite neformalne diskusije među učesnicima kako biste podstakli umrežavanje i razmjenu ličnih iskustava vezanih za temu radionice.

Iskoristite ovo vrijeme da odgovorite na pitanja ili nedoumice učesnika.

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (30 minuta).

Aktivnost: "Praksa rješavanja sukoba"

Cilj: Učvrstiti znanja i vještine stečene na radionici kroz dodatne vođene vježbe.

STRUKTURA RADIONICE:

Upute:

Radni list Aktivnost: Identifikacija pokretača i odgovora

Dajte svakom učesniku radni list sa uputstvima da identifikuje uobičajene okidače sukoba sa svojom decom i njihove tipične emocionalne i bihevioralne reakcije.

Upute:

Identifikujte tri uobičajena pokretača sukoba sa vašim djetetom.

Opišite svoj tipičan emocionalni odgovor na svaki okidač.

Navedite svoju uobičajenu reakciju ponašanja na svaki okidač.

Zamolite učesnike da pojedinačno popune radni list, a zatim razgovarajte o svojim odgovorima sa partnerom.

STRUKTURA RADIONICE:

b. Vođena grupna vježba: Izrada planova za rješavanje sukoba

Podijelite učesnike u male grupe i dajte svakoj grupi prazan predložak plana za rješavanje sukoba.

Odjeljci šablona:

Scenario sukoba: Ukratko opišite uobičajeni scenario sukoba.

Emocionalni odgovor: Identificirajte emocionalne reakcije i roditelja i djeteta.

Strategija komunikacije: Razvijte strategiju za rješavanje konflikta koristeći aktivno slušanje, I-poruke i druge tehnike o kojima se raspravlja.

Plan rješavanja: Navedite korake za rješavanje sukoba i sprječavanje njegove eskalacije u budućnosti.

Zamolite svaku grupu da razvije plan rješavanja sukoba na osnovu hipotetičkog ili stvarnog scenarija.

Nakon 15 minuta, ponovo se okupite i neka svaka grupa predstavi svoj plan većoj grupi.

Praćenje igranja uloga: Implementacija planova za rješavanje sukoba

Neka se učesnici vrate svojim prvobitnim parovima ili malim grupama iz aktivnosti igranja uloga.

Zamolite ih da implementiraju planove za rješavanje sukoba koje su razvili tokom vođene grupne vježbe.

Podstaknite učesnike da daju konstruktivne povratne informacije jedni drugima o efikasnosti korištenih strategija.

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta).

Aktivnost: Sažetak i lični akcioni planovi

Sažetak ključnih zaključaka:

Sumirajte glavne tačke obrađene tokom radionice, uključujući važnost emocionalne inteligencije, efikasne komunikacijske strategije i faze rješavanja sukoba.

Istaknite praktične alate i tehnike koje učesnici mogu koristiti za rješavanje teških razgovora i sukoba.

Lični akcioni planovi:

Podijelite lične radne listove plana akcije učesnicima.

Odjeljci radnog lista:

Identifikujte jedno područje u kojem želite poboljšati svoje vještine rješavanja sukoba.

Navedite tri koraka koje ćete preduzeti da biste postigli ovaj cilj.

Postavite vremenski okvir za implementaciju ovih koraka.

Identifikujte potencijalne prepreke i strategije za njihovo prevazilaženje.

Dajte učesnicima 10 minuta da pojedinačno ispune svoje akcione planove.

Ohrabrite volontere da podijele svoje akcione planove s grupom kako bi podstakli odgovornost i međusobnu podršku.

Obrasci za povratne informacije:

Obezbijedite obrasce za povratne informacije kako bi učesnici podijelili svoja razmišljanja o sadržaju, formatu i fasilitaciji radionice.

Prikupite povratne informacije kako biste informirali o budućim radionicama i poboljšanjima.

Završne riječi:

Zahvaljujemo se učesnicima na njihovom aktivnom angažmanu i doprinosu.

STRUKTURA RADIONICE:

9. Zatvaranje (5 minuta).

Upute:

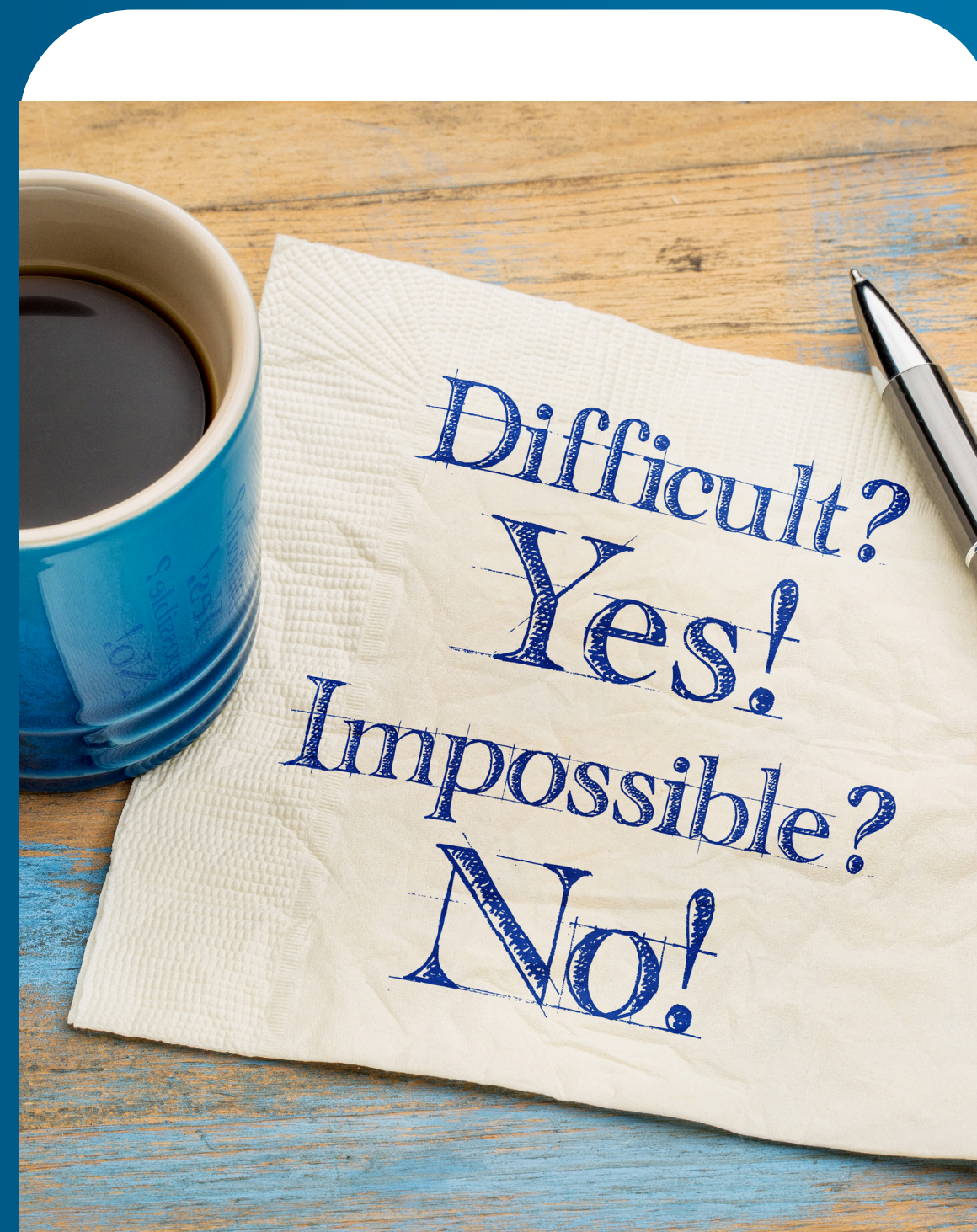
Zahvaljujemo se učesnicima na njihovom aktivnom učešću i angažmanu tokom cijele radionice.

Sumirajte glavne zaključke i ponovite važnost implementacije strategija o kojima se raspravljalo.

Navedite sve naredne korake ili predstojeće sesije relevantne za učesnike.

Navedite sve konačne logističke informacije, kao što su gdje pronaći dodatne resurse ili kako ostati u kontaktu s fasilitatorom ili organizacijom.

Završite pozitivno, ohrabrujući učesnike da primjenjuju svoje nove vještine i znanja u svakodnevnim interakcijama sa svojom djecom i da nastave negovati podržavajuće i empatično okruženje u kući.



RADIONICA 6

IZGRADNJA SAMOPOUZDANJA KOD DJECE

CILJEVI

Pružiti roditeljima osnovno znanje o izgradnji samopouzdanja kod djece

Podići svijest o tome zašto je samopouzdanje toliko važno za dobrobit djece

Pružiti roditeljima jednostavne instrumente za negovanje subjekta samopouzdanja u ponašanju svoje djece i vlastitom

Obezbijediti praktične strategije i alate koje roditelji mogu koristiti za prevazilaženje, postavljanje ciljeva i njegovanje pozitivne slike o sebi u odrastanju svoje djece.



TEORIJSKA POZADINA

Šta biste trebali znati kao učitelj/trener prije održavanja radionice:

Prije održavanja radionice, bitno je razumjeti:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6H0w03GJrQ>

1. Faze razvoja samopouzdanja kod djece, uključujući faktore koji utiču na njegovo formiranje kao što su okruženje, iskustva i društvene interakcije.

<https://www.entreeearlyyears.com.au/building-self-confidence-in-children-a-guide-for-parents-and-educators/>

2. Uloga teorije samoefikasnosti, teorije socijalnog učenja i pozitivne psihologije u razumijevanju i promicanju samopouzdanja kod djece.

Samoefikasnost je vjerovanje osobe u njihovu sposobnost da završe zadatak ili postignu cilj. Obuhvaća njihovo povjerenje u sebe da kontroliraju svoje ponašanje, vrše utjecaj na svoju okolinu i ostanu motivirani u potrazi za svojim ciljem.

Samoefikasnost je važna jer igra ulogu u tome kako se osjećate o sebi i da li uspješno postižete svoje ciljeve u životu ili ne.

TEORIJSKA POZADINA

3. Strategije za negovanje podržavajućeg i njegujućeg svakodnevnog okruženja koje podstiče preuzimanje rizika, autonomiju i otpornost. Praktikovanje ovih strategija povećaće samopouzdanje kod dece osnovnih škola. Pohvalite trud djece, a ne samo postignuća, da uliju povjerenje i pokažu važnost napornog rada i otpornosti.

Potaknite pozitivno samogovorenje i pružite prilike za igranje uloga i razmišljanje kako biste pomogli djeci da internaliziraju ohrabrenje i razviju pozitivan način razmišljanja. Negujte nezavisnost i odgovornost kod djece kroz izbore koji odgovaraju uzrastu i uključivanje u doprinose domaćinstva, izgradnju vlastite vrijednosti i osjećaja sposobnost.

Naglasite važnost podizanja samopouzdanje djece i kako to oblikuje njihov pogled na sebe, interakciju s drugima i angažman sa svijetom. Samopouzdanje koristi djeci u učenju, društvenim vještinama, otpornosti, nezavisnosti i mentalnom zdravlju

https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9_Ys

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Srdačno pozdravite učesnike na radionici.

Ukratko predstavite sebe i svoju ulogu fasilitatora. Navedite ciljeve radionice, naglašavajući važnost samopouzdanja kod djece i ono što roditelji mogu očekivati od sesije.

Kao roditelji, imamo odgovornost da ohrabrimo naše dijete da razvije samopouzdanje. Izgradnja samopouzdanja kod djece važan je dio pomoći im da izrastu u sretne, uspješne odrasle osobe. Samopouzdanje može uticati na svaki aspekt djetetovog života, od njegovih društvenih vještina do njegove otpornosti. Razumijevanje i podsticanje samopouzdanja i samopoštovanja može osnažiti djecu da isprobavaju nove stvari, izraze svoje misli i vjeruju u svoje sposobnosti.

2. Ledolomci (15 minuta)

- Aktivnost: "Krug snage" (neka roditelji sjednu u krug)

-Opis metode:

1-2 min.- Recite roditeljima da razmisle o situaciji koja se dogodila njihovoj djeci u kojoj će dijeliti jednu snagu koju imaju ili jednu stvar na koju su ponosni kada komuniciraju sa svojom djecom

10-15 min. Roditelji naizmjenice objašnjavaju datu situaciju vezanu za gornju temu.

5 min. Ohrabrite pozitivne povratne informacije i podršku grupe nakon svakog dijeljenja. Kada svi progovore, pozovite roditelje da iznesu svoje mišljenje o iskustvima drugih

- Svrha aktivnosti: Ova aktivnost podstiče osjećaj zajedništva i pokreće radionicu na pozitivnoj točki.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (20-25 minuta)

- Ponekad je lako primetiti kada se deca osećaju dobro u sebi, a kada ne. Ova ideja da se osjećate dobro u vezi sa sobom zove se samopouzdanje.

Djeca sa samopouzdanjem osjećaju se voljeno, prihvaćeno i samopouzdana. Ponosni su na ono što mogu i misle dobro o sebi. Deca sa niskim samopoštovanjem kritikuju sebe i sumnjaju da mogu da urade stvari dobro. Osećaju da nisu tako dobri kao druga deca i razmišljaju o trenucima kada ne uspeju, a ne kada uspeju.

Zašto je samopouzdanje važno?

Djeca koja se osjećaju dobro u sebi imaju samopouzdanja da se okušaju u novim stvarima. Osjećaju se ponosnim na ono što mogu učiniti. Samopoštovanje takođe pomaže deci da se nose sa greškama. Osjećaju se ohrabrenim da pokušaju ponovo, čak i ako u početku ne uspiju. Samopoštovanje pomaže djeci da budu bolji u školi, kod kuće i sa prijateljima.

Djeca sa niskim samopouzdanjem osjećaju nesigurnost u sebe. Ako misle da ih drugi neće prihvatiti, možda se neće pridružiti. Možda će dozvoliti da se drugi prema njima ponašaju loše i da im je teško da se izbore za sebe. Mogu lako odustati ili uopće ne pokušati. Djeca s niskim samopouzdanjem teško se nose kada pogreše, izgube ili ne uspiju. Tako da možda neće proći kako bi mogli.

STRUKTURA RADIONICE:

Kako se razvija samopouzdanje?

Samopoštovanje se može početi razvijati kada beba dobije pozitivnu pažnju i brigu s puno ljubavi. Počinje kada se dijete osjeća sigurno, voljeno i prihvaćeno.

Kako bebe postaju mala i mala djeca, neke stvari mogu raditi same. Osjećaju se dobro kada mogu koristiti svoje nove vještine. Njihovo samopoštovanje raste kada roditelji obrate pažnju, puste ih da pokušaju, daju osmijehe i pokažu ponos.

Kako djeca stariju, samopouzdanje može rasti svaki put kada djeca pokušavaju stvari, rade stvari i nauče stvari. Ovo se može dogoditi kada djeca:

- napredovati ka cilju

- učiti stvari u školi i dobiti dobre ocjene

- sprijateljiti se i slagati

- bavite se omiljenim aktivnostima, poput muzike, sporta, umjetnosti, kuhanja, tehničkih vještina

- pomozite, dajte ili budite ljubazni

- potrudite se u nečemu i dobijete pohvale

- osjećati se shvaćeno i prihvaćeno

Kada djeca imaju samopoštovanje, osjećaju se sigurnima, sposobnima i prihvaćenima onakvima kakvi jesu.

STRUKTURA RADIONICE:

Kako roditelji mogu pomoći u izgradnji samopouzdanja?

Ako se djeca ne osjećaju dobro, roditelji mogu pomoći. Povećajte samopouzdanje vašeg djeteta radeći stvari kao što je dobar uzor. Pomozite djeci da nauče raditi stvari kako bi se osjećali ponosno. Pohvalite trud i zabranite oštre kritike.

Pomažući u izgradnji dječjeg samopoštovanja, dajete im do znanja koliko su cijenjeni i važni.

Kao roditelj, želite da se vaša djeca osjećaju srećnom zbog sebe i da imaju dobro samopoštovanje (koji se naziva i slika o sebi). Vaše riječi i djela utječu na to više od bilo čega drugog, počevši od kada su bebe.

Vaše dijete upija vaš ton glasa, govor tijela i svaki izraz.

Povećajte samopouzdanje vašeg djeteta radeći ove stvari:

Samopouzdanje jednoj djeci može doći lakše nego drugoj. Ako je samopoštovanje vašeg djeteta nisko, evo 9 načina na koje možete pomoći da ga povećate:

1. Pomozite svom djetetu da nauči raditi stvari. Za bebu učenje držanja šolje ili prvih koraka izaziva osjećaj razumijevanja i oduševljenja. Kako dijete raste, stvari poput učenja oblačenja, čitanja ili vožnje bicikla su šanse za rast samopouzdanja.

STRUKTURA RADIONICE:

Učite pokazujući i pomažući na početku. Onda pustite djecu da rade ono što mogu, čak i ako griješe. Ovo je ključni dio razvoja pozitivnog samopoštovanja. Budite sigurni da vaša djeca dobiju priliku da uče, probaju i osjećaju se ponosno. Ne činite nove izazove previše lakim ili preteškim. Ohrabrite ih da uvijek daju sve od sebe, ali objasnite da ne moraju biti savršeni. Niko nije!

2. Pohvalite napore. Izbjegavajte hvaliti samo rezultate (poput A) ili kvalitete (poput pameti ili atletike). Umjesto toga, čestitajte djeci na trudu, napretku i stavu. Na primjer: "Vredno radite na tom projektu", "Postajete bolji u ovim testovima pravopisa" ili, "Ponosan sam na vas što vježbate klavir - zaista ste se zadržali." Uz ovakvu vrstu pohvala, djeca ulažu trud u stvari, rade prema ciljevima i pokušavaju. To im čini većim izgledima za uspjeh.

3. Budite iskreni. Pohvala koja se ne čini zasluženom nije istinita. Na primjer, reći djeci da su igrali odličnu igru kada znaju da nisu, može se osjećati šuplje i lažno. Umjesto toga možete reći: "Iako to nije bila tvoja najbolja igra, ponosan sam na tebe što nisi odustao." Dodajte glas povjerenju: "Sutra ćeš proći dobro."

4. Budite dobar uzor. Kada uložite napor u svakodnevne zadatke (kao što je pripremanje obroka ili pranje suđa), dajete dobar primjer. Vaše dijete uči da se trudi da radi domaće zadatke, čisti igračke ili namešta krevet.

Takođe se računa i modeliranje ispravnog stava. Kada obavljate zadatke bez gundanja ili prigovarivanja, učite svoje dijete da radi isto. Kada izbjegavate žurbu u poslovima i ponosite se dobro obavljenim poslom, i vaše dijete to uči.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Izbjegavajte da budete kritični. Poruke koje djeca čuju o sebi od drugih često utiču na to kako se osjećaju o sebi. Oštre riječi ili negativne izjave (poput nazivanja djeteta lijenim) ne motiviraju djecu i mogu povrijediti njihovo samopoštovanje. Ispravljajte djecu sa strpljenjem. Fokusirajte se na ono što želite da urade sljedeći put. Kada je potrebno, pokažite im kako.

6. Fokusirajte se na prednosti. Obratite pažnju na ono što vaša djeca rade dobro i uživajte. Pobrinite se da imaju šanse da razviju ove stvari. Fokusirajte se više na prednosti nego na slabosti kako biste im pomogli da se osjećaju dobro u sebi. Ovo također poboljšava ponašanje.

7. Obratite pažnju šta ide dobro. Djeci može biti lako da se usredsrede na ono što je pošlo po zlu, kao što je neslaganje na testu. Osim ako to ne uravnoteže sa dobrim, samo će se osjećati loše. Kada čujete da se vaša djeca žale na sebe ili svoj dan, neka umjesto toga pronađu nešto što je dobro prošlo.

I probaj ovo:

Svako veče prije spavanja neka vaše dijete kaže barem 3 dobre stvari koje su se desile tog dana. Uskoro će djeca početi primjećivati više pozitivnih stvari o ljudima u svom životu i sebi.

STRUKTURA RADIONICE:

8. Podstičite zdrava prijateljstva. Naučite djecu da su najbolji prijatelji oni koji se prema njima dobro ponašaju i podignite ih onim što govore i rade. Djeca bi trebala izbjegavati ljude koji se ponašaju na način koji ruši druge. Umjesto toga, trebali bi izabrati prijatelje s kojima mogu biti oni sami i koji im pomažu da se osjećaju dobro u vezi s tim ko jesu. Pomozite im da budu takva vrsta prijatelja za druge.

9. Pustite djecu da pomažu i daju. Samopouzdanje raste kada djeca vide da je drugima važno ono što rade. Djeca mogu pomoći kod kuće, raditi uslužni projekat u školi ili učiniti uslugu bratu ili sestri. Pomaganje drugim ljudima i činjenje dobrih djela gradi samopoštovanje i druga dobra osjećanja. Pomažući u podizanju samopoštovanja vašeg djeteta, ono će imati hrabrosti da isproba nove stvari i donese pametne odluke.

Pružiti osnovno znanje o samopouzdanju kod djece, uključujući:

- Faze razvoja samopouzdanja.

Faktori koji utiču na formiranje samopouzdanja (okruženje, iskustva, društvene interakcije).

<https://www.youtube.com/watch?v=8VW8qQWQbSg>

- Ključne teorije (teorija samoefikasnosti, teorija socijalnog učenja, pozitivna psihologija) i njihova relevantnost.

https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A_m7RjLg

STRUKTURA RADIONICE:

4. Grupna diskusija (10 minuta)

Olakšati razmjenu ideja i iskustava među učesnicima.

Podijelite učesnike u male grupe kako biste razgovarali o:

- **Kako teorijski koncepti rezoniraju s njihovim vlastitim iskustvima kao edukatora ili negovatelja.**
- **Izazovi sa kojima su se suočavali u promicanju samopouzdanja kod djece i potencijalna rješenja.**
- **Ponovo se okupite kao cijela grupa kako biste podijelili uvide i razmišljanja.**



STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (30 minuta)

Aktivnost zagrijavanja:

"Putovanje postavljanja ciljeva" Za aktivnost "Putovanje postavljanja ciljeva" trebat će vam sljedeći materijali:

1. Radni listovi ili dnevници: Dajte svakom učesniku radni list ili dnevnik u koji mogu zapisati svoje ciljeve i korake akcije. Možete ih kreirati unaprijed ili dati prazne listove papira ako želite.

2. Olovke ili olovke:

Osigurajte da učesnici imaju pribor za pisanje kako bi zabilježili svoje misli i planove.

3. Vodič za postavljanje ciljeva:

- Kreirajte jednostavan vodič koji opisuje korake efikasnog postavljanja ciljeva. Uključite upite koje učesnici treba da razmotre, kao što su:

- Na koji specifični aspekt izgradnje samopouzdanja kod djece želite da se fokusirate?
- Šta je vaš glavni cilj vezano za ovaj aspekt?
- Koje manje, djelotvorne korake možete poduzeti da postignete ovaj cilj?
 - Na koje potencijalne prepreke možete naići i kako ih možete savladati?
- Kako ćete mjeriti svoj napredak ka ovom cilju?

STRUKTURA RADIONICE:

4. Vodite učesnike kroz vježbu postavljanja ciljeva gdje identifikuju jedan lični cilj koji se odnosi na izgradnju samopouzdanja kod djece.

- Ohrabrite ih da razbiju cilj na manje, ostvarive korake i da razmotre potencijalne prepreke i strategije za njihovo prevazilaženje.**
- Olakšati razmjenu i diskusiju o njihovim ciljevima unutar malih grupa.**
- Završite tako što će svaki učesnik podijeliti jedan korak za poneti ili akciju koji će implementirati na osnovu aktivnosti.**

- Radionica 1:

Glavna aktivnost 1

NEŠTO SE PROMIJENILO I NEŠTO JE OSTALO ISTO

MATERIJALI

Pribor za pisanje

Radni list za roditelje: Aktivnosti i odnosi

Radni list za roditelje: pismo

Učesnici su podijeljeni u grupe od po četiri osobe i svaki roditelj dobija kopiju radnog lista aktivnosti i odnosa za roditelje na kojem treba da napišu koje su im bile omiljene aktivnosti sa svakim članom porodice prije tri godine, a koje su sada. Oni treba da izaberu svoju djecu i neke od članova porodice koji mogu biti bliski ili dalji rođaci.

STRUKTURA RADIONICE:

DISKUSIJA 1

1. Da li su aktivnosti iste? Zašto?
2. Da li je odnos isti? Zašto?
3. Šta se promijenilo?
4. Kako biste voljeli da se vaša djeca ponašaju prema vama?
5. Da li činjenica da djeca u ovom uzrastu imaju veću potrebu za samostalnošću i samostalnošću znači da im roditelji uopće nisu potrebni? Zašto?
6. Šta mislite kako se vaša djeca razvijaju u vezi s vama? Zašto? Jesu li prestali da te vole?
7. Jeste li ih pitali?

Diskusija

...

ZAKLJUČAK

Tokom puberteta djeca obično imaju potrebu za većom samostalnošću i privatnošću. Roditelji, s jedne strane, imaju tendenciju da se prema tinejdžerima ponašaju kao da su još mala djeca, a s druge strane zahtijevaju da se ponašaju kao odrasli. Isto je i sa tinejdžerima. Žele da ih tretiraju kao odrasle, ali s druge strane, teško im je da preuzmu punu odgovornost za svoje postupke. I roditelji i djeca moraju se naviknuti i prihvatiti ovu novu situaciju. Roditelji i djeca trebaju otvoreno razgovarati o ovim promjenama.

STRUKTURA RADIONICE:

GLAVNA AKTIVNOST 2

Svaki učesnik dobija kopiju radnog lista za roditelje 'Pismo' i treba da napiše pismo svojoj deci:

1. Izražavanje osjećaja prema svojoj djeci (roditelji treba da napišu šta im djeca znače)
2. govoreći im kako žele da se prema njima ponašaju.
3. Pet ključnih riječi koje bi motivirale vašu djecu da se osjećaju slobodno i komuniciraju o osjetljivim temama.
4. Po završetku aktivnosti svako treba da ponese pismo sa sobom, ako želi da ga pokloni ili pročita svojoj djeci.
5. Ko želi može pročitati pismo pred ostalima.

DISKUSIJA 2

1. Kako ste se osjećali dok ste pisali pismo?
2. Šta vam je bilo lako ili teško? Zašto?

ZAKLJUČAK

Ponekad je veoma teško otvoreno govoriti o sebi i tražiti pomoć ili podršku čak i ako je to od nekoga ko vas jako dobro poznaje i brine o vama, posebno kada se to dešava u periodu života kada postoji potreba za samostalnošću i slobodom ličnog izbor je povećan. Priznanje da nam je potrebna podrška je vrlina, a ne mana.

Prakticiranje otvorene komunikacije u zamišljenim okolnostima priprema nas da budemo u stanju da otvoreno komuniciramo u stvarnim situacijama.

STRUKTURA RADIONICE:

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Svi učesnici stanu u krug i svako mora da kaže šta mu je zajedničko ili slično sa nekim od članova porodice. To može biti osobina, fizička karakteristika, dobra ili loša navika, interes, hobi ili slično. Kako ove zajedničke osobine utiču na odnos između članova porodice.

6. Pauza (15 minuta)

Osvježenje, neformalni razgovori.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (20 minuta).

Vođene vježbe:

"Pojačavači samopouzdanja"

- Dajte učesnicima listu sredstava za podizanje samopouzdanja (npr. pozitivan razgovor sa sobom, postavljanje i postizanje ciljeva, traženje podrške od drugih).

Negujte se. ...

Obuci se lepo. ...

Photoshop svoju sliku o sebi. ...

Misli pozitivno. ...

Ubijte negativne misli. ...

Upoznajte sebe. ...

Ponašajte se pozitivno. ...

Budite ljubazni i velikodušni.

- Zamolite ih da izaberu jedan pojačivač na koji bi se željeli fokusirati i razviju specifičan akcioni plan za njegovo uključivanje u svoje interakcije s djecom.
- Ohrabrite učesnike da podele svoje planove i strategije sa partnerom ili malom grupom radi povratnih informacija i podrške.

Kako samopoštovanje roditelja utiče na djecu;

<https://anitacleare.co.uk/how-parents-self-esteem-affects-children/>

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Sažmite ključne zaključke iz radionice, naglašavajući važnost njegovanja samopouzdanja kod djece i praktične strategije o kojima se razgovaralo.

- Zamolite učesnike da razmisle o tome kako mogu primijeniti stečena znanja i vještine u svom poslu ili privatnom životu.
- Podijelite radne listove ličnog plana akcije i dajte učesnicima vremena da ih popune, navodeći konkretne korake kojima će implementirati sve vještine koje su naučili kroz radionicu.
- Pozovite volontere da podijele svoje akcione planove sa grupom, podstičući odgovornost i međusobnu podršku.
- Obezbijedite formulare za povratne informacije za učesnike da anonimno podijele svoja razmišljanja o sadržaju, formatu i fasilitaciji radionice.

9. Zatvaranje (5 minuta)

- Zahvaljujemo se učesnicima na njihovom aktivnom angažmanu i doprinosu tokom cijele radionice.
- Podsjetite ih na sve sljedeće korake, kao što su resursi za dalje učenje ili nadolazeće sesije u nizu.
- Ohrabrite učesnike da ostanu povezani i međusobno dijele svoj napredak ili uvide.
- Završite sesiju pozitivno, izražavajući povjerenje u njihovu sposobnost da naprave razliku u životima djece kroz promicanje samopouzdanja.
- Navedite sve konačne logističke informacije, kao što su gdje vratiti materijale ili kako pristupiti dodatnim resursima.

RADIONICA 7

PREPOZNAVANJE I RJEŠAVANJE NISKOG SAMOPOŠTOVANJA

CILJEVI

Opremiti roditelje znanjem i vještinama da prepoznaju znakove niskog samopoštovanja kod svoje djece.

Pružiti praktične strategije za roditelje kako bi pomogli u izgradnji i podizanju samopoštovanja svoje djece.

Podsticanje zajednice među roditeljima za razmjenu iskustava i uvida o odgoju djece koja su samopouzdana



TEORIJSKA POZADINA

Šta kao nastavnik treba da znate pre održavanja radionice:

Kao nastavnik koji vodi ovu radionicu, bitno je razumjeti psihološke aspekte samopoštovanja kod djece. Upoznajte se sa znakovima niskog samopoštovanja i njegovim potencijalnim utjecajem na razvoj djeteta. Osim toga, istražite efikasne strategije za njegovanje i povećanje samopoštovanja djeteta. Budite spremni da se pozabavite uobičajenim izazovima sa kojima se roditelji susreću u tom pogledu.

Samopoštovanje se odnosi na sveukupni subjektivni osjećaj osobe o vlastitoj vrijednosti i vrijednosti. Kod djece to obuhvata njihova uvjerenja o sebi, svojim sposobnostima i svom mjestu u svijetu.

Znakovi niskog samopoštovanja: Nastavnici bi trebali biti upoznati sa uobičajenim znakovima koji mogu ukazivati na nisko samopoštovanje kod djece. To može uključivati:

- Negativno samogovor i samokritičnost**
- Izbjegavanje izazova ili novih iskustava**
- Društveno povlačenje ili poteškoće u uspostavljanju odnosa**
- Perfekcionizam i strah od neuspjeha**
- Nedostatak povjerenja u svoje sposobnosti**

Uticaaj na razvoj: Nisko samopoštovanje može značajno uticati na emocionalno blagostanje djeteta, društvene interakcije, akademske rezultate i cjelokupni razvoj. To može dovesti do povećane osjetljivosti na probleme mentalnog zdravlja kao što su anksioznost i depresija ako se ne riješi.

TEORIJSKA POZADINA

Efikasne strategije za negovanje samopoštovanja: Nastavnici treba da budu upoznati sa strategijama zasnovanim na dokazima za negovanje zdravog samopoštovanja kod dece. To može uključivati:

- Podsticanje razmišljanja o rastu hvaleći trud i upornost, a ne samo urođene sposobnosti.
- Pružanje mogućnosti za uspjeh i autonomiju za izgradnju samopouzdanja.
- Podučavanje vještina suočavanja kako bi se konstruktivno upravljalo neuspjesima i neuspjesima.
- Promovisanje pozitivnog razgovora sa samim sobom i samosaosećanja.
- Stvaranje podsticajnog i inkluzivnog okruženja u učionici u kojem se svi učenici osjećaju cijenjeno i prihvaćeno.

Izazovi sa kojima se roditelji suočavaju: Nastavnici treba da predvide uobičajene izazove sa kojima se roditelji mogu susresti kada pokušavaju da podrže samopoštovanje svoje dece. To bi moglo uključivati:

- Efikasno balansiranje pohvala i konstruktivnih povratnih informacija.
- Suočavanje sa društvenim pritiscima i nerealnim očekivanjima.
- Rješavanje poređenja i konkurencije među vršnjacima.
- Upravljanje uticajem porodične dinamike i ličnih iskustava na samopercepciju deteta.

STRUKTURA RADIONICE:

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Započnite srdačnim pozdravom učesnika. Navedite ciljeve radionice, naglašavajući važnost prepoznavanja i rješavanja niskog samopoštovanja kod djece.

2. Ledolomci (15 minuta)

Aktivnost: "Podijelite svoje snage"

Učesnici naizmjenično dijele pozitivne kvalitete ili postignuća svoje djece. Ovo podstiče pozitivnu atmosferu i uspostavlja osjećaj zajedništva.

STRUKTURA RADIONICE:

Uvod:

Dobrodošli, svi, u našu aktivnost "Podijelite svoje snage"! Ova aktivnost je osmišljena da podstakne pozitivnu atmosferu i uspostavi osjećaj zajedništva među učesnicima. Naizmjenice ćemo dijeliti pozitivne kvalitete ili postignuća naše djece, zajedno slaviti njihove snage i postignuća.

Svrha ove aktivnosti je stvaranje podsticajnog i podsticajnog okruženja u kojem roditelji mogu priznati i proslavljati snage i postignuća svoje djece.

Podstaknite osjećaj povezanosti i zajednice među učesnicima dijeljenjem ličnih iskustava i uvida.

Podstaknite učesnike da razmisle o pozitivnim kvalitetama i postignućima svoje djece, jačajući pristup roditeljstvu zasnovan na snagama.

Upute za aktivnosti:

Round-Robin dijeljenje:

Pozovite učesnike da formiraju krug ili virtuelni prostor gde svi mogu da vide i čuju jedni druge.

Objasnite da ćemo naizmjenice dijeliti pozitivne kvalitete ili postignuća naše djece.

Potaknite učesnike da govore jedan po jedan, smjenjujući se u smjeru kazaljke na satu ili drugim dogovorenim redoslijedom.

STRUKTURA RADIONICE:

Smjernice za dijeljenje:

Podsjetite učesnike da se fokusiraju na pozitivne aspekte svoje djece, kao što su njihove snage, talenti ili postignuća.

Potaknite učesnike da budu konkretni i deskriptivni u svom dijeljenju, navodeći primjere ili anegdote koje ističu kvalitete ili postignuća njihove djece.

Naglasite aktivno slušanje i podršku, ohrabrujući učesnike da priznaju i afirmišu jedni druge.

Primjeri dijeljenja:

Navedite primjere za pokretanje dijeljenja, kao što su:

"Ponosan sam na ljubaznost i empatiju moje ćerke. Ona uvijek daje sve od sebe da pomogne drugima u nevolji." "Moj sin je nedavno dobio nagradu za svoja akademska dostignuća. Njegova posvećenost i naporan rad su bili zaista inspirativni."

Otvoreno dijeljenje:

Olakšajte proces dijeljenja, pozivajući učesnike da naizmjenice dijele pozitivne kvalitete ili postignuća svoje djece.

Podstaknite učesnike da pažljivo slušaju i izraze podršku i zahvalnost za međusobno dijeljenje.

STRUKTURA RADIONICE:

Završna refleksija:

Završite aktivnost kratkim osvrtom na iskustvo. Pozovite učesnike da podijele sve misli ili osjećaje koji su proizašli iz aktivnosti.

Zahvaljujemo se učesnicima na njihovoj otvorenosti, podršci i spremnosti da proslave prednosti i postignuća jedni druge djece.

zaključak:

Hvala svima na učešću u našoj aktivnosti "Podijelite svoje snage"! Slaveći pozitivne kvalitete i postignuća naše djece, stvorili smo atmosferu podrške i podizanja koja jača pristup roditeljstvu zasnovan na snagama. Nastavimo da podržavamo i podižemo jedni druge dok se nosimo sa radostima i izazovima odgajanja naše djece.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (10 minuta)

Dajte pregled samopoštovanja kod djece, raspravljajući o znakovima niskog samopoštovanja i njegovom utjecaju na cjelokupno blagostanje. Uključite multimedijalne elemente poput video zapisa ili slajdova kako biste poboljšali angažman.

Uvod:

Dobrodošli, svi, na našu radionicu o razumijevanju i rješavanju niskog samopoštovanja kod djece. Danas ćemo se pozabaviti ključnom temom samopoštovanja i njegovog dubokog utjecaja na dobrobit naše djece. Kroz ovu kratku teoretsku sesiju, cilj nam je da vas opremimo temeljnim znanjem i uvidima koji će vas osnažiti da podržite svoju djecu u razvoju zdravog samopoštovanja.

PARENT-CHILD RELATIONSHIP

5 Problems that can Ruin Parent-Child Relationship



STRUKTURA RADIONICE:

Pregled samopoštovanja: Samopoštovanje postavlja osnovu za to kako djeca percipiraju svijet oko sebe i komuniciraju sa njim. Obuhvaća njihova uvjerenja o njihovoj vrijednosti, sposobnostima i potencijalima. Zdravo samopoštovanje osnažuje djecu da se snalaze u izazovima, formiraju smislene odnose i s povjerenjem slijede svoje ciljeve.

Znakovi niskog samopoštovanja:

Istražimo neke uobičajene znakove koji mogu ukazivati na nisko samopoštovanje kod djece. Ovi znakovi se mogu manifestirati na različite načine, uključujući:

- Negativno samogovor i samokritičnost
- Izbjegavanje izazova ili novih iskustava
- Društveno povlačenje ili poteškoće u uspostavljanju odnosa
- Perfekcionizam i strah od neuspjeha
- Nedostatak povjerenja u svoje sposobnosti

[Video isječak: Kratki dokumentarni film koji prikazuje scenarije iz stvarnog života koji ilustruju znakove niskog samopoštovanja kod djece.]

https://www.youtube.com/watch?v=AU_PmuTS30E

STRUKTURA RADIONICE:

zaključak:

Zaključno, razumijevanje samopoštovanja kod djece je najvažnije za poticanje njihovog holističkog razvoja. Prepoznajući znakove niskog samopoštovanja i njegovog utjecaja na dobrobit, možemo poduzeti proaktivne korake kako bismo podržali našu djecu u izgradnji pozitivne slike o sebi i snalaženju u životnim izazovima sa otpornošću.

Interaktivna aktivnost: sesija pitanja i odgovora za rješavanje bilo kakvih upita ili nedoumica učesnika.

Hvala vam na pažnji i hajde da zajedno nastavimo naš put ka negovanju samopouzdanе dece.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Grupna diskusija (10 minuta)

Potaknite diskusije u malim grupama u kojima roditelji mogu podijeliti iskustva i uvide u vezi sa teorijskim doprinosom. Omogućite razgovore o praktičnim izazovima i potencijalnim rješenjima.

Uputstva za voditelja:

Dobrodošli, svi, u naš segment diskusije u malim grupama. Ovo je prilika da se okupimo i podijelimo svoja iskustva, uvide i perspektive u vezi sa teorijskim doprinosom koji smo upravo pokrili. Uključimo se u smislene razgovore o praktičnim izazovima sa kojima se suočavamo kao roditelji i zajedno istražimo potencijalna rješenja.

STRUKTURA RADIONICE:

Diskusija:

Može li neko podijeliti iskustva ili zapažanja o znakovima niskog samopoštovanja kod svoje djece? Kako ste prepoznali ove znakove i kakav su uticaj imali na dobrobit vašeg djeteta?

Kako trenutno kod kuće podstičete samopoštovanje vašeg djeteta?

Šta vam je najveći izazov kada pokušavate da uravnotežite pohvale i konstruktivne povratne informacije za svoje dijete?

Koji su neki praktični izazovi na koje ste naišli u negovanju samopoštovanja vašeg djeteta? Kako društveni pritisci, porodična dinamika ili lična iskustva utiču na vaš pristup?

Da li ste implementirali neke strategije koje su efikasno podigle samopoštovanje vašeg djeteta? Koji pristupi ste smatrali najkorisnijim u promicanju pozitivne slike o sebi i samopouzdanja kod vašeg djeteta?

Gdje se obraćate za podršku i resurse kada se bavite izazovima vezanim za samopoštovanje vašeg djeteta? Postoje li neki resursi zajednice, roditeljske grupe ili profesionalne usluge koje su bile posebno vrijedne?

Kako možemo, kao zajednica roditelja, podržavati jedni druge u podizanju samopouzdanje i samopouzdanje djece? Koje mogućnosti za nas postoje da podijelimo iskustva, uvide i resurse kako bismo kolektivno osnažili našu djecu?

STRUKTURA RADIONICE:

Kao fasilitatori, potaknimo otvoren i uvažavajući dijalog unutar naših malih grupa. Negirajte inkluzivno okruženje u kojem se svi učesnici osjećaju ugodno dijeleći svoja iskustva i perspektive. Usmjerite diskusiju ka praktičnim uvidima i potencijalnim rješenjima i podstaknite aktivno slušanje i međusobnu podršku među učesnicima.

zaključak:

Hvala svim učesnicima na vašem dragocjenom doprinosu našoj diskusiji. Nastavimo se oslanjati na iskustva i uvide jedni drugih dok se krećemo na putu podrške samopoštovanju naše djece. Zajedno možemo stvoriti zajednicu podrške u kojoj se svako dijete osjeća cijenjeno, samopouzdan i osnaženo da napreduje.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (15 minuta)

Aktivnost: "Radionica pozitivnih afirmacija"

Učesnici se bave kreiranjem pozitivnih afirmacija za svoju djecu. Ova praktična aktivnost pomaže roditeljima da primjene naučene koncepte i njeguje proaktivan pristup.

Svrha radionice:

Svrha ove radionice je dvostruka:

- 1. Osnažiti roditelje da kreiraju personalizirane pozitivne afirmacije koje su u skladu sa snagama i kvalitetima njihove djece.**
- 2. Ohrabriti roditelje da integrišu pozitivne afirmacije u svoje svakodnevne interakcije sa svojom decom, njegujući okruženje koje podržava i afirmiše kod kuće.**

Upute za aktivnosti:

- 1. Razmislite o kvalitetima vašeg djeteta: Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o jedinstvenim kvalitetima, prednostima i pozitivnim osobinama vašeg djeteta. Koje su neke karakteristike kojima se divite ili cijenate kod svog djeteta?**

STRUKTURA RADIONICE:

2. Izradite pozitivne afirmacije: Na osnovu svojih razmišljanja, počnite stvarati pozitivne afirmacije koje afirmišu i slave snage vašeg djeteta. Neka vaše afirmacije budu sažete, konkretne i afirmativne. na primjer:

- "Ponosan sam na tebe što si ljubazan i saosećajan."
- "Sposobni ste da postignete svoje ciljeve sa odlučnošću i upornošću."
- "Vaša kreativnost i mašta me inspirišu svaki dan."

3. Dijelite i primajte povratne informacije: Nakon što izradite svoje afirmacije, podijelite ih s partnerom ili malom grupom. Slušajte jedni druge afirmacije i dajte povratne informacije ili prijedloge za doradu. Razmotrite kako svaka afirmacija rezonira s željenom porukom i jedinstvenim kvalitetima djeteta.

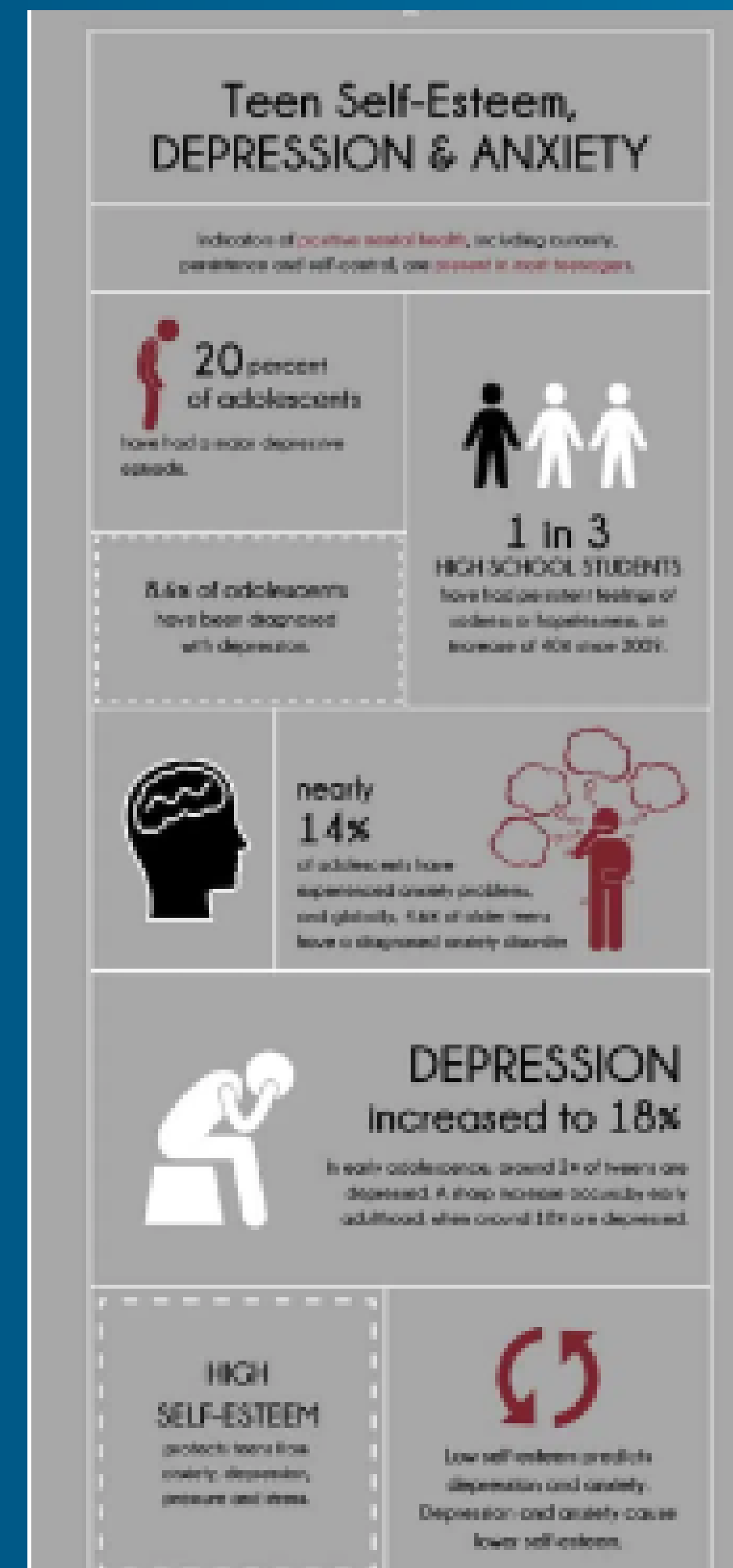
4. Precizirajte i finalizirajte afirmacije: Na osnovu primljenih povratnih informacija, iskoristite priliku da precizirate i finalizirate svoje afirmacije. Pobrinite se da tačno odražavaju snage i kvalitete vašeg djeteta dok ulijevaju samopouzdanje i ohrabrenje.

5. Posvećenost integraciji: Konačno, posvetite se integraciji ovih pozitivnih afirmacija u svoje svakodnevne interakcije sa svojim djetetom. Bilo da se radi o verbalnim afirmacijama, pisanim bilješkama ili vizualnim podsjetnicima, svjesno se trudite da redovno jačate samopoštovanje i osjećaj vrijednosti vašeg djeteta.

STRUKTURA RADIONICE:

6. Pauza (15 minuta).

Dozvolite osvježenje i neformalne razgovore, promovirajući opuštenu atmosferu za umrežavanje među roditeljima.



STRUKTURA RADIONICE:

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (15 minuta)

Aktivnost: "Izgradnja otpornosti"

Vodite učesnike kroz vježbe usmjerene na izgradnju otpornosti kod djece. Obezbedite radne listove ili materijale koji će vam pomoći u praktičnoj primeni strategija.

Uvod:

Dobrodošli, roditelji, u našu aktivnost "Izgradnja otpornosti"! Danas ćemo istražiti praktične strategije koje imaju za cilj podsticanje otpornosti naše djece.

Na koje načine ste primijetili da vaše dijete pokazuje otpornost? Kako možete podržati i nadograđivati ove snage? Otpornost je sposobnost da se oporavite od nedaća, nosite se s izazovima i efikasno se prilagodite promjenama. Osposobljavajući našu djecu vještinama otpornosti, osnažujemo ih da se snalaze u životnim usponima i padovima sa samopouzdanjem i snagom.

Svrha aktivnosti:

Svrha ove aktivnosti je:

Upoznati roditelje sa strategijama zasnovanim na dokazima za izgradnju otpornosti kod djece.

Pružiti mogućnosti za praktičnu praksu i primjenu vježbi za izgradnju otpornosti.

Opremite roditelje alatima i resursima za podršku svojoj djeci u razvoju vještina otpornosti.

STRUKTURA RADIONICE:

Upute za aktivnosti:

Identifikujte prednosti i strategije suočavanja:

Podijelite radne listove ili materijale koji podstiču učesnike da razmisle o prednostima svog djeteta i postojećim strategijama suočavanja.

Ohrabrite roditelje da identifikuju specifične snage i mehanizme suočavanja koje je njihovo dijete pokazalo u nevolji.

Vježba pozitivnog samogovora:

Vodite učesnike kroz vježbu pozitivnog samogovora. Ohrabrite roditelje da modeliraju i praktikuju pozitivan razgovor sa svojom djecom.

Navedite primjere pozitivnih afirmacija ili izjava koje roditelji mogu koristiti da ojačaju otpornost i vjeru u sebe kod svoje djece.

Razvoj vještina rješavanja problema:

Omogućite diskusiju o vještinama rješavanja problema i njihovoj važnosti u izgradnji otpornosti.

Navedite scenarije ili studije slučaja koje podstiču roditelje da zajedno sa svojom djecom osmisle strategije rješavanja problema.

Ohrabrite roditelje da vode svoju djecu kroz proces identifikacije izazova, generiranja rješenja i evaluacije ishoda.

STRUKTURA RADIONICE:

Tehnike emocionalne regulacije:

Upoznajte roditelje s praktičnim tehnikama za učenje djece da regulišu svoje emocije, kao što su duboko disanje, vježbe svjesnosti ili progresivna relaksacija mišića.

Pokažite ove tehnike i ohrabrite roditelje da ih praktikuju sa svojom djecom u vrijeme stresa ili emocionalne nevolje.

Napravite plan otpornosti:

Vodite učesnike kroz razvoj plana otpornosti za njihovu djecu. Ovaj plan treba da navede specifične strategije i resurse za podsticanje otpornosti u različitim oblastima života.

Ohrabrite roditelje da uključe svoju djecu u kreiranje plana otpornosti, podstičući osjećaj vlasništva i osnaživanja.

Razmislite o strategijama izgradnje otpornosti o kojima se danas raspravlja. Koje bi po vašem mišljenju bile od najveće pomoći vašem djetetu i zašto?

- **zaključak:**
- **Čestitamo na aktivnom učešću u našoj aktivnosti "Izgradnja otpornosti"! Uključujući se u ove vježbe i diskusije, poduzimate proaktivne korake kako biste podržali otpornost i dobrobit vašeg djeteta. Zapamtite, otpornost je vještina koja se vremenom može kultivirati i jačati. Opremljavajući našu djecu alatima i strategijama za otpornost, osnažujemo ih da napreduju suočeni s nedaćama i sa samopouzdanjem prihvate životne izazove. Hvala vam na učešću i negujte otpornost svoje djece svaki dan!**

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Aktivnosti:

1. Rezime ključnih stvari:

- Omogućite učesnicima materijal ili digitalnu prezentaciju koja rezimira ključne koncepte, strategije i uvide stečene tokom radionice.
- Ohrabrite učesnike da pojedinačno ili u malim grupama razmisle o ključnim zaključcima.
- Omogućite diskusiju u kojoj učesnici mogu podijeliti svoja najznačajnija učenja i uvide iz radionice.

2. Lični akcioni planovi:

U kojim oblastima smatrate da ste odrasli kao roditelj kada je u pitanju podrška samopoštovanju vašeg djeteta?



STRUKTURA RADIONICE:

- Nakon učešća na današnjoj radionici, kako se promijenilo vaše razumijevanje emocionalnih potreba vašeg djeteta? Koju ste novu perspektivu stekli?
- Podstaknite učesnike da identifikuju konkretne ciljeve i delotvorne korake koje će preduzeti da primene veštine i informacije naučene na svom roditeljskom putu.
 - Ohrabrite učesnike da postave realne vremenske okvire i prekretnice za postizanje ciljeva svog akcionog plana.

3. Oblici za razmišljanje i povratne informacije:

- **Omogućite učesnicima upite za razmišljanje ili obrasce za povratne informacije kako bi prikupili svoje misli i povratne informacije o iskustvu radionice.**
 - **Zamolite učesnike da razmisle o tome kako planiraju da ugrade znanja iz radionice u svoje roditeljske prakse.**

- **Pozovite učesnike da daju povratne informacije o sadržaju, formatu, fasilitaciji i svim sugestijama za poboljšanje.**

4. Ceremonija preuzimanja obaveza:

- **Završite radionicu ceremonijom preuzimanja obaveza na kojoj učesnici javno izjavljuju svoju posvećenost implementaciji naučenih vještina i strategija.**
- **Proslavite posvećenost svakog učesnika i ohrabrite ih da podržavaju jedni druge na njihovom putu ka pozitivnim praksama roditeljstva.**

STRUKTURA RADIONICE:

9. Zatvaranje (5 minuta)

1. Izrazite zahvalnost:

- Započnite izražavanjem iskrene zahvalnosti svim učesnicima na njihovom aktivnom učešću, doprinosu i angažmanu tokom sesije. Priznajte vrijednost njihovih uvida, pitanja i zajedničkih iskustava.

2. Istaknite dostignuća:

- Razmislite ukratko o vrijednim iskustvima učenja i uvidima stečenim tokom radionice. Istaknite ključna dostignuća i zaključke, naglašavajući pozitivan uticaj sesije na roditeljski put učesnika.

Primjer završne skripte:

"Hvala svima na vašem aktivnom učešću i promišljenim doprinosima tokom naše današnje radionice. Vaš angažman i uvidi su učinili ovu sesiju zaista vrijednom i obogaćujućom za sve uključene. Kako dolazimo do kraja našeg zajedničkog vremena, želim istaknuti značajne pomake napravili smo u razumijevanju i primjeni strategija za njegovanje dobrobiti i otpornosti naše djece.

STRUKTURA RADIONICE:

Idući naprijed, ohrabrujem svakog od vas da razmisli o ključnim saznanjima i uvidima stečenim danas i razmisli kako ih možete uključiti u svoje svakodnevne interakcije sa svojom djecom. Zapamtite da mali koraci mogu dovesti do značajnih pozitivnih promjena u našim roditeljskim praksama.

Za one koji su zainteresovani za dalja istraživanja, imamo na raspolaganju predstojeće sesije i resurse koji će podržati vaše tekuće učenje. Molimo provjerite svoju e-poštu za detalje o pristupu materijalima i snimcima radionice, kao i informacije o budućim sesijama ili mogućnostima za nastavak angažmana.”

Koju ćete konkretnu akciju poduzeti ove sedmice kako biste podigli samopoštovanje vašeg djeteta na osnovu onoga što ste naučili na ovoj radionici? Kako možete uključiti svoje dijete u razgovore o njegovom samopoštovanju i potaknuti ga da prepozna svoje snage?

RADIONICA 8

ODGOVORNOST I KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

CILJEVI

Opremiti roditelje znanjem i vještinama o tome kako njegovati odgovornost među svojom djecom

Opremite roditelje vještinama o tome kako svakodnevno prakticirati vještine kritičkog mišljenja sa svojom djecom.



TEORIJSKA POZADINA

Teorijska osnova: odgovornost, kreativno razmišljanje i rješavanje problema

Odgovornost kao temelj rasta

Razmišljajte o odgovornosti kao o kamenu temeljcu odrastanja, slično kao o postavljanju temelja za jaku kuću. Jean Piaget, pionir razvojne psihologije, vjerovao je da djeca između 9 i 12 godina počinju razumjeti pravila i kako su stvari međusobno povezane. Ovaj kognitivni pomak, koji je Pijaže nazvao stadijumom konkretnog operativnog mišljenja, omogućava deci da razmišljaju o svetu oko sebe, preuzmu odgovornost za svoje postupke i razumeju društvena pravila.

Albert Bandura, poznat po svojoj teoriji socijalnog učenja, naglasio je da djeca uče i kroz posmatranje, posebno gledajući svoje roditelje i uzore. To znači da su postupci odraslih – kako oni nose odgovornost, rješavaju probleme i pokazuju kreativnost – ključni u oblikovanju načina na koji djeca razvijaju ove vještine. Bandurina ideja o "modeliranju" objašnjava zašto je toliko važno da roditelji i vaspitači pokažu odgovorno ponašanje.

Iz perspektive pozitivne psihologije, odgovornost ide dalje od poslova ili poštovanja pravila. Smatra se "supermoći" koja pomaže djeci da odrastu u sretnije, ispunjenije i uspješnije pojedince. Preuzimanje odgovornosti daje im osjećaj zastupanja i postignuća, doprinoseći njihovoj dobrobiti i pomažući im u rješavanju problema u svakodnevnom životu.

TEORIJSKA POZADINA

Kreativno mišljenje i divergentna misao

Kreativno razmišljanje se može smatrati potragom za blagom za idejama. J.P. Guilford je skovao termin "divergentno razmišljanje" kako bi opisao sposobnost stvaranja mnogo različitih rješenja za jedan problem. Ovaj proces otvara brojne mogućnosti i ključni je dio kreativnog rješavanja problema. To je u suprotnosti s "konvergentnim razmišljanjem", koje se fokusira na pronalaženje najboljeg rješenja.

E. Paul Torrance, još jedna ključna figura u istraživanju kreativnosti, identificirao je četiri bitne komponente kreativnosti:

Tečnost: Sposobnost da se dođe do širokog spektra ideja.

Fleksibilnost: sposobnost mijenjanja perspektiva i razmišljanja na različite načine.

Originalnost: Smišljanje jedinstvenih, inovativnih ideja.

Razrada: Dodavanje detalja za obogaćivanje i poboljšanje ideja, čineći ih praktičnijim ili zanimljivijim.

Ove vještine su direktno povezane s rješavanjem problema, jer omogućavaju pojedincima da pristupe izazovima iz različitih uglova i razviju rješenja koja možda nisu odmah očigledna. Vježbanjem divergentnog razmišljanja, djeca poboljšavaju svoje vještine kritičkog razmišljanja, koje im pomažu da procijene više potencijalnih ishoda prije nego što odluče o smjeru djelovanja.

TEORIJSKA POZADINA

Uloga roditelja i porodičnih sistema

Roditelji imaju najznačajniju ulogu u oblikovanju odgovornosti i kreativnog razmišljanja kod djece. Prema teoriji porodičnih sistema, porodica djeluje kao tim u kojem svaki član doprinosi funkcionisanju cjeline. Kada roditelji postavljaju jasna očekivanja dok održavaju topao, negujući odnos, oni stvaraju okruženje koje podstiče djecu da samouvjereno preuzmu odgovornost. Ova ravnoteža topline i čvrstoće nudi smjernice, dok i dalje ostavlja prostor za kreativnost i lični rast.

Teorija privrženosti također pokazuje da je djetetov osjećaj sigurnosti, koji proizlazi iz veze koju stvaraju sa svojim roditeljima, ključan za njihovo istraživanje svijeta. Djeca koja se osjećaju sigurno i voljena imaju veću vjerovatnoću da rizikuju, kreativno razmišljaju i samostalno rješavaju probleme. Ova sigurna vezanost potiče "sigurnu bazu" iz koje djeca mogu istraživati nove ideje i pristupe bez straha od neuspjeha.

TEORIJSKA POZADINA

Povezivanje sa rješavanjem problema i kritičkim razmišljanjem

Sposobnost kritičkog razmišljanja i efikasnog rješavanja problema prirodno je proširenje i odgovornosti i kreativnog razmišljanja. Kada se djeca nauče da budu odgovorna, razvijaju organizacijske i samoregulacijske vještine koje su neophodne za rješavanje problema. Ove vještine im pomažu da razdvoje izazove na dijelove kojima se može upravljati, planirati svoje akcije i procijeniti rezultate.

S druge strane, kreativno razmišljanje, posebno kroz divergentno razmišljanje, osnažuje djecu da pristupe problemima iz više perspektiva. Ova fleksibilnost u razmišljanju omogućava im da identifikuju alternativna rješenja i pronađu inovativne načine za prevazilaženje prepreka.

Kombinacija odgovornosti i kreativnosti poboljšava kritičko mišljenje na sljedeće načine: Odgovornost podstiče logično razmišljanje i vlasništvo nad zadacima, njegujući način razmišljanja koji traži efikasna i praktična rješenja.

Kreativno razmišljanje inspiriše djecu da razmišljaju izvan okvira i da se ne plaše grešaka, što je neophodno za rješavanje složenih problema gdje tradicionalni pristupi možda neće funkcionirati.

Ukratko, sposobnost djeteta da bude odgovorno, kreativno razmišlja i rješava probleme duboko je međusobno povezana. Zajedno razvijajući ove vještine, djeca uče da pristupaju jednostavnim i složenim problemima sa samopouzdanjem, otpornošću i raznim alatima koji su im na raspolaganju.

STRUKTURA RADIONICE:

Struktura radionice:

Max-Min Broj osoba: 10

Preliminarne pripreme:

Trebat će vam stolice u krugu

Olovke i papiri

Projektor i laptop za video prezentaciju

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta)

Pozdravite sve roditelje i neka sjednu u krug. Upoznati ih sa ciljevima radionice, šta će dobiti. Uvedite ih u teorijsku pozadinu teme. Objasnite da će vježbe koje uče na radionici moći koristiti svakodnevno sa svojom djecom.

2. Ledolomci (10 minuta)

Stanite u krug i držite klupko pređe u ruci. Bacite klupko pređe dok izgovarate svoje ime. Osoba koja hvata se predstavlja i baca drugoj. Nastavite dok se svi ne predstave.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Teoretski unos (15 minuta).

Uvedite prvo vrh odgovornosti, a da ćemo razgovarati o tome za šta je svaki pojedinac odgovoran i kako preuzeti zasluge samo za one stvari za koje ste odgovorni.

Započnite gledanjem ovog TED X videa: <https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk>

Sem Montag u ovom videu govori o preuzimanju odgovornosti za sopstvene postupke.

Prihvatanje zasluga za svoj rad i ono što završe, a šta ne.

2. Kritičko mišljenje je sposobnost efikasnog analiziranja, evaluacije i interpretacije informacija ili situacija. To uključuje korištenje logičkog zaključivanja, preispitivanje pretpostavki i razmatranje višestrukih perspektiva kako bi se došlo do zaključaka ili rješenja na osnovu informacija. Za roditelje je važno da shvate da kritičko razmišljanje osposobljava djecu sa osnovnim vještinama za snalaženje u složenosti života. Osnažuje ih da donose informirane odluke, kreativno rješavaju probleme i prilagođavaju se različitim izazovima s kojima se susreću. Podstičući kritičko razmišljanje kod svoje djece, roditelji im pomažu da razviju samopouzdanje i sposobnost da napreduju i u akademskim i u stvarnom svijetu, postavljajući ih na put ka uspjehu i ispunjenju.

STRUKTURA RADIONICE:

Predstavite roditeljima 5 ključnih vještina za razvoj kritičkog mišljenja:

Vještine kritičkog mišljenja:

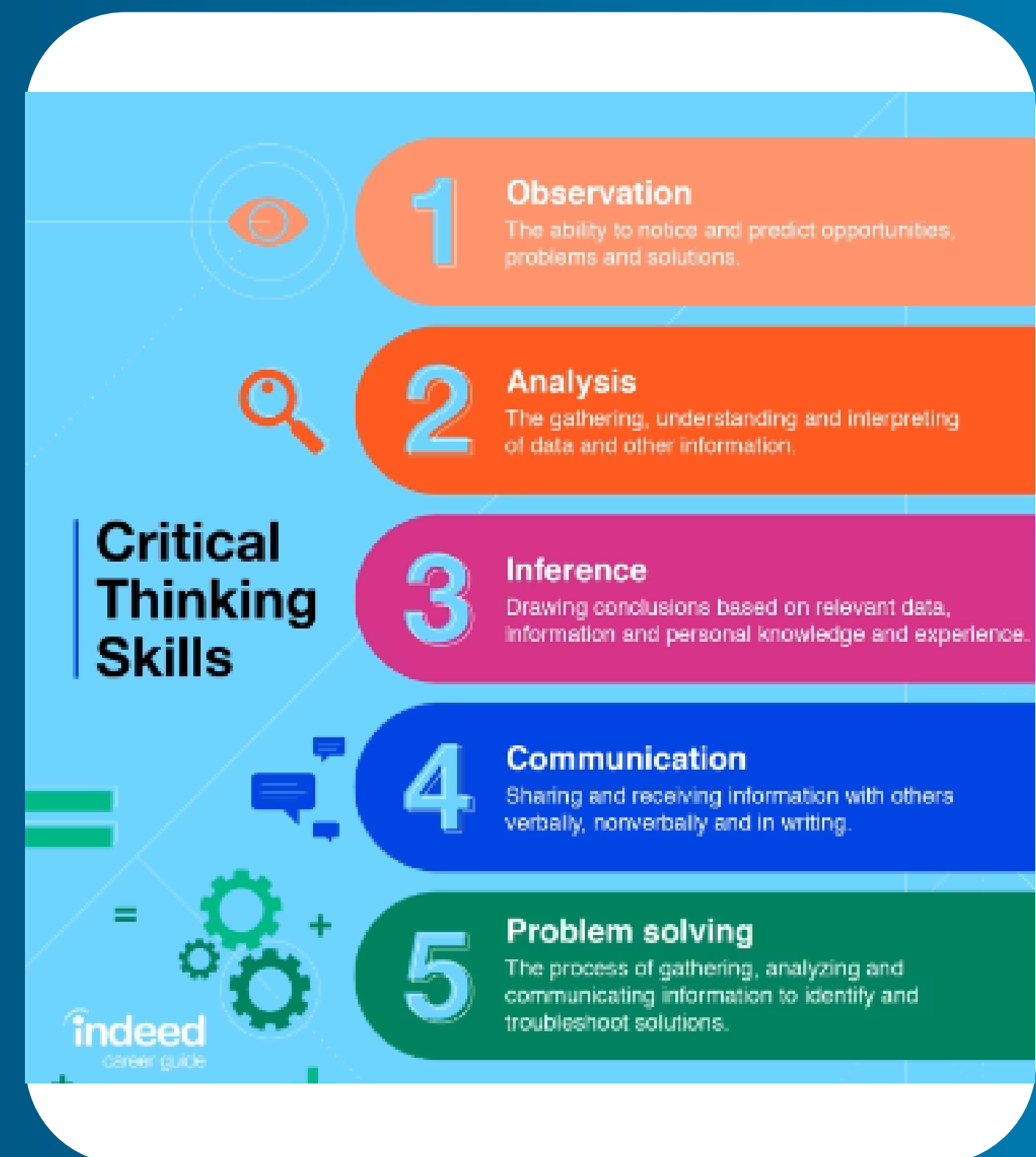
Zapažanje: Sposobnost uočavanja i predviđanja prilika, problema i rješenja.

Analiza: Prikupljanje, razumijevanje i tumačenje podataka i drugih informacija.

Zaključak: Izvođenje zaključaka na osnovu relevantnih podataka, informacija i ličnog znanja i iskustva.

Komunikacija: Dijeljenje i primanje informacija s drugima usmeno, neverbalno i pismeno.

Rješavanje problema: Proces prikupljanja, analize i komuniciranja informacija za identifikaciju i rješavanje problema.



STRUKTURA RADIONICE:

4. Grupna diskusija (15 minuta)

Podijelite roditelje u manje grupe od 4 ili 5 osoba. Dajte im papir i olovke. Neka odgovore na sljedeća pitanja. Dajte svakoj grupi i 5 papira o vještinama kritičkog mišljenja

Šta mislite o perspektivi odgovornosti predstavljenoj u videu? Da li ikada preuzimate zasluge za posao koji niste uradili ili mislite da niste odgovorni? Kako je to povezano sa vašim djetetom? Kada biste morali da poredate od najvažnijih do najmanje važnih veština kritičkog mišljenja, kako biste ih poredali? Dajte objašnjenje.

Neka svaka grupa predstavi svoje diskusije jedni drugima u većem krugu.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (40 minuta)

ODGOVORNOST:

Zamolite roditelje da pojedinačno stave na komad papira za šta su bili odgovorni ove sedmice, za šta nisu bili odgovorni, a za šta su preuzeli zasluge i za šta su bili odgovorni, a za šta nisu. Zamolite ih da analiziraju razloge zašto su preuzeli zasluge za nešto što nisu uradili i zašto nisu preuzeli odgovornost za obaveze koje su imali, a nisu uradili.

(nema potrebe za dijeljenjem sa drugima)

Objasnite roditeljima da istu vježbu mogu koristiti sa svojom djecom. Oni to mogu prakticirati svake sedmice, na primjer svake nedjelje proći kroz njihovu listu obaveza i vidjeti za šta su pripisali zasluge, a za šta ne. Ako to radite redovno, možete pratiti njihovo poboljšanje u razumijevanju odgovornosti

STRUKTURA RADIONICE:

KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Vježba za poboljšanje POSMATRANJA – aktivno slušanje

„Nacrtaj ovo“ – zabavna igra o aktivnom slušanju Ova vježba je osmišljena da pomogne djeci ili učenicima da vježbaju aktivno slušanje slijedeći i dajući upute. Aktivnost će ih voditi u crtanju slike korak po korak, a istovremeno će potaknuti komunikaciju, rješavanje problema i razmišljanje.

Korak 1: Uvod

Objasnite svrhu:

"Danas ćemo igrati zabavnu igru u kojoj ćete slijediti upute da nacrtate sliku."

"Cilj je pažljivo slušati i slijediti svaku instrukciju tačno onako kako je čujete."

Korak 2: Potrebni materijali

Papir

Olovke ili bojice

STRUKTURA RADIONICE:

Korak 3: Crtanje aktivnog slušanja (instruktor ili vođa učenika)

Odaberite sliku: Počnite s jednostavnom slikom poput kuće.

Dajte upute korak po korak:

primjer:

- a. "Nacrtajte veliki kvadrat u sredini vaše stranice."
- b. "Zatim nacrtajte mali pravougaonik okomito na dnu kvadrata."
- c. "Nacrtaj dva mala kvadrata sa obe strane pravougaonika."
- 1.d. "Sada nacrtajte veliki trokut na vrhu najvećeg kvadrata."

Otkrijte crteže:

Zamolite učenike da pokažu svoje crteže grupi.

Refleksija: "Da li svi crteži izgledaju slično? Gdje izgledaju drugačije?"

Korak 4: Analizirajte rezultate

Postavite pitanja:

"Gdje su upute postale nejasne?"

"Zašto mislite da je neke dijelove bilo teže nacrtati od drugih?"

STRUKTURA RADIONICE:

Korak 5: Zaključak i komunikacija

Zamijenite uloge:

Neka vam učenik da korak po korak upute za drugu sliku.

Slijedite njihova uputstva i nacrtajte sliku.

Analizirajte rezultat: "Gdje su njihove upute bile jasne, a gdje sam zapela?"

Refleksija komunikacije:

Razgovarajte o tome kako ste se oboje osjećali dajući i primajući upute.

- **pitanja:**

- 1. **"Je li bilo teže davati upute ili slušati?"**

"Zašto mislite da je bilo teško pratiti neka područja crteža?"

Korak 6: Rješavanje problema

Razgovarajte o poboljšanjima:

Pitajte učenike: "Šta biste poboljšali u svojim uputstvima kako biste lakše pratili crtež?"

- **Ohrabrite ih da razmisle o načinima da pojednostave ili razjasne svoj jezik.**

STRUKTURA RADIONICE:

Korak 7: Izazovite varijaciju

Ako su djeca spremna za više složenosti, pokušajte sa složenijim crtežom, poput životinje ili pejzaža. Možete imati spremnu sliku za vođenje instrukcija.

Ova vježba izgrađuje vještine slušanja, a istovremeno pomaže učenicima da razviju sposobnosti rješavanja problema i komunikacije. To je zanimljiv način da istražite važnost davanja i praćenja jasnih instrukcija!

6. Pauza (15 minuta)

Osvježenje, neformalni razgovori.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (30 minuta)

Podijelite roditelje u grupe od po 2 osobe tako da svaka grupa ima 4 ili 5 učesnika.

Zamolite ih sada da razmisle o drugim načinima na koje mogu potaknuti odgovornost i kritičko razmišljanje među svojom djecom. Neka razmišljaju, razmijene iskustva i sve zapišu na papir. Nakon 15-ak minuta, neka grupe predstave svoje dijeljenje kako bi podržale druge i dajte vremena za komentare.

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

U krugu neka svaki roditelj u par riječi podijeli šta je ponio sa sobom nakon ove radionice. Kada su svi roditelji došli na red da kažu završite sesiju.

9. Zatvaranje (5 minuta)

Hvala svima što ste došli i rekli im o ostalim radionicama koje će se održati u budućnosti.

RADIONICA 9

PODSTICANJE KREATIVNOSTI I EMOCIONALNOG IZRAŽAVANJA

CILJEVI

Omogućite roditeljima da shvate važnost kreativnosti i emocionalnog izražavanja u razvoju djeteta.

Opremite roditelje praktičnim alatima i aktivnostima za njegovanje kreativnosti i emocionalne inteligencije kod kuće.

Negujte okruženje podrške u kojem se roditelji osjećaju sigurni u podsticanje emocionalnog rasta svog djeteta.



TEORIJSKA POZADINA

Zamislite svijet u kojem je svako dijete ovlašteno da slobodno istražuje svoju maštu i samouvjereno izražava svoje emocije. Za roditelje je istraživanje kreativnosti i emocionalnog izražavanja kod djece ključno za otključavanje njihovog punog potencijala.

Kreativnost je iskra koja rasplamsava radoznalost i domišljatost deteta, obuhvatajući inovativno razmišljanje, veštine rešavanja problema i sposobnost da se svet vidi iz različitih perspektiva (Gardner, 1993). Ohrabrujući djecu da istražuju različita interesovanja, eksperimentišu s novim idejama i prihvate greške kao dio procesa učenja, mi negujemo njihovo samopouzdanje da se kreativno bave izazovima (Csikszentmihalyi, 1996).

Emocionalno izražavanje je jednako vitalno, formirajući osnovu emocionalne inteligencije (Goleman, 1995.). Kada djeca mogu efikasno artikulirati svoja osjećanja, grade jače veze s drugima i razvijaju zdravije mehanizme upravljanja. Roditelji igraju ključnu ulogu u modeliranju emocionalnog izražavanja. Otvorenim dijeljenjem vlastitih emocija i potvrđivanjem dječjih osjećaja, oni stvaraju siguran prostor za otvorenu i autentičnu komunikaciju (Gottman & DeClaire, 1997.). Ovo ne samo da jača vezu, već i osnažuje djecu da se kreću kroz društvene interakcije sa empatijom i samopouzdanjem.

TEORIJSKA POZADINA

Odnos između kreativnosti i emocionalnog izražavanja je simbiotski, preplićući se kako bi formirao moćno oruđe za samootkrivanje i lični rast. Kreativne aktivnosti omogućavaju djeci da izraze složene emocije koje se teško mogu izraziti riječima.

Bilo da slikate sliku, pišete priču ili se bavite maštovitom igrom, ove aktivnosti omogućavaju djeci da sigurno i konstruktivno istraže svoj unutrašnji svijet (Vygotsky, 1967). Kada djeca osjećaju podršku u izražavanju svojih emocija, razvijaju snažan osjećaj samopouzdanja koji postaje čvrst temelj za snalaženje u životnim izazovima s otpornošću i optimizmom (Robinson, 2015.).

Prihvatanjem kreativnosti kao puta ka samootkrivanju i njegovanjem emocionalnog izražavanja kao ključa zdravih odnosa, pomažemo djeci da postanu samopouzdanе, empatične i otporne osobe spremne da prigrle svijet otvorenog srca i umova.



STRUKTURA RADIONICE:

Max-Min Broj ljudi: Idealno, 10-20 učesnika

Preliminarne pripreme:

Učionica sa stolicama u krugu i prostorom za rad u grupama

Olovke, markeri i A4 listovi papira

Časopisi, makaze, ljepilo i A4 karton u različitim bojama

Projektor i laptop za video prezentaciju

1. Dobrodošlica i uvod (5 minuta).

Započnite toplom dobrodošlicom, pozivajući učesnike da kruže kako bi stvorili ugodnu i inkluzivnu atmosferu. Predstavite ciljeve radionice: Istražiti kreativnost i emocionalno izražavanje, te opremiti roditelje praktičnim strategijama za podršku razvoju njihovog djeteta.

Navedite kratku teorijsku pozadinu teme, naglašavajući važnost opremanja roditelja alatima za podsticanje kreativnosti i emocionalnog izražavanja njihove djece i naglasite transformativni utjecaj koje ove vještine mogu imati na njihov ukupni rast i dobrobit.

STRUKTURA RADIONICE:

2. Ledolomci (15 minuta)

"Izrazi se kolaž"

Obezbedite časopise, makaze, lepak i A4 karton.

Uputite učesnike da kreiraju kolaž u A4 kartonu koji predstavlja sebe i svoja osećanja o roditeljstvu, imajući na umu kreativnost i emocionalno izražavanje.

Potaknite dijeljenje i diskusiju o kolažima.



STRUKTURA RADIONICE:

3. Praktične strategije za roditelje

Roditelji i vaspitači igraju ključnu ulogu u negovanju kreativnosti. Tokom djetinjstva, kreativnost je ključna u razvoju osnovnih vještina kao što su fleksibilnost, mašta i otpornost (Robinson, 2015). Kada se djeca bave kreativnim aktivnostima poput crtanja, pripovijedanja ili izmišljanja igara, uče da istražuju svoja interesovanja, eksperimentišu s idejama i prihvataju neizvjesnost. Ova iskustva postavljaju osnovu za cjeloživotno učenje i inovacije (Gardner, 1993).

- **Kreirajte rutinu:** Odvojite određeno vrijeme za kreativne aktivnosti – umjetnost, muziku ili maštovitu igru. **Prihvatite raznolikost:** Koristite različite medije (crtanje, pričanje priča, muzika) da biste podstakli istraživanje i samoizražavanje.
- **Pronađite inspiraciju:** Potražite kreativne ideje u svakodnevnom životu—prirodu, porodična iskustva ili čak svakodnevne predmete.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minuta)

Interaktivna aktivnost: Kreativnost na djelu

1. Grupna diskusija:

Uputa: Podijelite kako trenutno potičete kreativnost kod kuće. Sa kojim izazovima se suočavate?

Cilj: Razmjena strategija i uvida za podsticanje kreativnog okruženja.

2. Praktična aktivnost:

Kreirajte zajedno: U malim grupama odaberite medij (npr. crtež, pripovijedanje, muzika) i surađujte na mini projektu. Ovo može biti grupna priča, malo umjetničko djelo ili pjesma.

Podijelite i razmislite: Predstavite svoju kreaciju većoj grupi i razgovarajte o tome kako je proces izgledao i šta je otkrio o saradnji i kreativnosti.

STRUKTURA RADIONICE:

Aktivnosti za podsticanje kreativnosti kod dece:

1. Istraživanje umjetnosti

Obezbijedite razne umjetničke materijale (npr. bojice, markere, boje, glinu) i potaknite djecu da slobodno stvaraju bez posebnih uputa. Istražite različite umjetničke tehnike kao što su pravljenje kolaža, slikanje prstima ili skulpture kako biste potaknuli kreativnost.

primjer:

- Umjetnost zasnovana na temi: Odaberite temu (npr. godišnja doba, emocije) i pružite upute za inspiraciju umjetničkih projekata, omogućavajući djeci da izraze svoje tumačenje teme.

2. Istraživanje prirode

Šetajte prirodom i potaknite djecu da promatraju svoju okolinu. Sakupljajte prirodne materijale poput lišća, kamenja ili cvijeća za korištenje u umjetničkim projektima ili kreativnoj igri.

primjer:

- Kolaž iz prirode: Umjesto da koristite časopise, skupljajte lišće, cvijeće i grančice tokom šetnje prirodom kako biste napravili kolaže na kartonu. Ovo potiče istraživanje na otvorenom i uvažavanje prirode.

STRUKTURA RADIONICE:

3. Pripovijedanje i igranje uloga

Ohrabrite djecu da izmišljaju priče ili glume scene koristeći svoju maštu. Koristite rekvizite ili kostime da poboljšate aktivnosti pripovijedanja i igranja uloga.

primjeri:

- Story Stones: Naslikajte jednostavne slike na kamenju koje predstavlja likove, postavke ili događaje. Djeca mogu koristiti ovo kamenje za stvaranje i pričanje priča, promovirajući kreativnost i narativne vještine.**
- Lutkarske predstave: Napravite lutke od čarapa ili papirnih vrećica. Djeca mogu pisati i izvoditi vlastite predstave, razvijajući vještine pripovijedanja i izvođenja.**

4. Muzika i ples

Upoznati djecu sa različitim vrstama muzike i potaknuti ih da se izraze kroz pokret. Obezbedite muzičke instrumente ili napravite domaće da biste istražili zvuk i ritam.

primjeri:

- Soundtrack Your Day: Zamolite djecu da naprave listu pjesama koja predstavlja njihov dan ili raspoloženje. Oni mogu objasniti svoje izbore, pojačavajući emocionalno izražavanje kroz muziku.**
- Priče o pokretu: Kombinirajte pripovijedanje s pokretom. Dok se priča čita naglas, djeca glume događaje ili emocije kroz ples ili geste.**

STRUKTURA RADIONICE:

5. Građevinarstvo

Koristite građevne blokove, LEGO ili druge građevinske igračke za promicanje prostornog razmišljanja i kreativnosti. Ohrabrite djecu da grade strukture i izume koristeći svoju maštu

- Reciklirani materijali: Koristite predmete kao što su kartonske kutije, plastične boce i rolne papirnih ručnika za građevinske projekte. To potiče kreativnost u korištenju svakodnevnih materijala.
- Tematske strukture: Postavite temu (npr. dvorci, svemirske stanice) i izazovite djecu da izgrade strukturu koja joj odgovara. Ovo podstiče maštu uz uključivanje inženjerskih vještina.

6. Kuvanje i pečenje

Uključite djecu u aktivnosti kuhanja ili pečenja, omogućavajući im da eksperimentišu i izraze kreativnost kroz pripremu hrane.

primjeri:

- Kreativni recepti: Neka djeca sami dizajniraju jela koristeći odabrane sastojke. Oni mogu imenovati svoje kreacije i prezentirati ih, potičući kulinarsku kreativnost i donošenje odluka.
- Dekoracija: Koristite kolačiće ili kolače kao platno za ukrašavanje glazurom, voćem ili jestivim šljokicama, promovirajući umjetničko izražavanje kroz hranu.

STRUKTURA RADIONICE:

7. Digitalna kreativnost

- Digitalne knjige priča: Koristite aplikacije ili softver za kreiranje digitalnih knjiga priča u kojima djeca mogu kombinirati tekst, slike i glasovne snimke kako bi ispričala svoje priče.
- Virtualna umjetnička galerija: Napravite virtuelnu galeriju koristeći platformu gdje djeca mogu učitati i prikazati svoja umjetnička djela, ohrabrujući ih da razmišljaju o prezentaciji i publici.

8. Aktivnosti izražavanja emocija

- Točak emocija: Napravite točak emocija sa ilustrovanim različitim osećanjima. Djeca mogu vrtjeti volan i dijeliti vrijeme kada su osjetila tu emociju, poboljšavajući emocionalni vokabular i dijeljenje.
- Šarade sa osećanjima: Igrajte šarade sa emocijama gde deca glume osećanja da bi ih drugi pogodili, promovišući razumevanje i prepoznavanje emocija.

9. Pažnja i relaksacija

- Pažljivo bojenje: pružite zamršene stranice za bojanje i razgovarajte o svjesnosti tijekom bojanja. Ova aktivnost potiče opuštanje i fokus.
- Dnevnici zahvalnosti: Ohrabrite djecu da vode dnevnik u kojem crtaju ili pišu o stvarima na kojima su zahvalni, podstičući pozitivno emocionalno izražavanje.

STRUKTURA RADIONICE:

10. Umjetnički projekti zajednice

- Murali: Organizirajte mural u zajednici gdje djeca doprinose svojim umjetničkim radovima na velikom platnu ili zidu, promovirajući saradnju i kreativnost.
- Umjetničke izložbe: Postavite malu izložbu dječjih umjetničkih radova u prostoru zajednice, ohrabrujući ih da predstave svoj rad i artikuliraju svoj kreativni proces.

11. Adaptacije

- Senzorna umjetnost: Koristite materijale koji stimuliraju osjetila, kao što su teksturirani papiri ili mirisne boje, omogućavajući djeci sa senzornom osjetljivošću da istražuju kreativnost na udoban način.
- Pomoćna tehnologija: Koristite aplikacije koje pomažu djeci sa smetnjama u razvoju u izražavanju kreativnosti, kao što su digitalni alati za crtanje ili aplikacije za pripovijedanje koje omogućavaju različite metode unosa.

Ove adaptacije podstiču kreativnost u različitim medijima, promoviraju emocionalno izražavanje i mogu se prilagoditi interesima i sposobnostima djece.

Zaključak

Poticanje kreativnosti je neophodno za njegovanje kognitivnog i emocionalnog razvoja djece. Uključujući se zajedno u kreativne aktivnosti, roditelji mogu negovati okruženje podrške koje promovira cjeloživotno učenje i inovacije.

TEDx Talks: Lekcija za roditelje o podizanju kreativnog genija: [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Jv0oEjs68l4)

[v=Jv0oEjs68l4](https://www.youtube.com/watch?v=Jv0oEjs68l4)

STRUKTURA RADIONICE:

2. Istraživanje emocionalnog izražavanja

Cilj: Razumjeti značaj emocionalnog izražavanja kod djece i uključiti roditelje u interaktivne diskusije i aktivnosti.

1. Šta je emocionalno izražavanje?

Definicija: Emocionalno izražavanje uključuje prepoznavanje, razumijevanje i konstruktivno prenošenje osjećaja. Ovo uključuje i verbalne (riječi) i neverbalne (izrazi lica, gestovi) znakove. To je ključno za izgradnju samosvijesti, empatije i zdravih odnosa.



STRUKTURA RADIONICE:

2. Zašto je emocionalno izražavanje važno?

- **Socijalno-emocionalni razvoj:** Pomaže djeci da razviju strategije suočavanja i komunikacijske vještine, podstičući otpornost i omogućavajući im da se efikasno snalaze u izazovima.
- **Uloga roditelja i vaspitača:** Modeliranjem emocionalnog izražavanja, roditelji stvaraju okruženje podrške koje podstiče otvorenu komunikaciju i empatiju, osnažujući decu da se autentično izraze.
- **Emocionalna inteligencija:** Učenje djece da označavaju i upravljaju svojim emocijama promovira emocionalnu inteligenciju, ključnu za akademski uspjeh i lični rast (Denham & Brown, 2010).

3. Regulisanje emocija

- **Razvoj vještina:** Učenje djece da prepoznaju i procesuiraju teške emocije osposobljava ih da upravljaju stresom i frustracijom, postavljajući temelje za doživotnu emocionalnu regulaciju (Gross, 2015).

STRUKTURA RADIONICE:

Interaktivna aktivnost: Emocije na djelu

1. Grupna diskusija:

- **Podsjetite:** podijelite iskustva o tome kako potičete emocionalno izražavanje kod svoje djece. Sa kojim izazovima se suočavate?
- **Cilj:** Razmjena strategija i uvida za podsticanje emocionalne svijesti.

2. Praktične aktivnosti:

- **Dnevnik osjećaja:** Postavite aktivnost mini dnevnika gdje roditelji razmišljaju o podsjetnicima da pišu ili crtaju o svojim osjećajima.
- **Šarade emocija:** igrajte brzu igru u kojoj roditelji glume emocije, pomažući im da iskuse važnost neverbalnih znakova.

3. Vježba empatije:

- **Igranje uloga:** U parovima kreirajte scenarije u kojima roditelji vježbaju empatično reagiranje na različite emocionalne situacije s kojima se njihova djeca mogu suočiti.

STRUKTURA RADIONICE:

Aktivnosti za poticanje emocionalnog izražavanja kod djece:

Dnevnik osjećaja: Obezbijedite dnevnik ili bilježnicu u kojoj djeca mogu pisati ili crtati o svojim emocijama. Potaknite otvorene rasprave o osjećajima i potvrdite njihova emocionalna iskustva.

Šarade emocija: Igrajte igru šarade u kojoj djeca glume različite emocije (npr. vesele, tužne i uzbuđene) i razgovarajte o tome šta svaka emocija znači.

Vježbe empatije: Uključite se u scenarije igranja uloga u kojima djeca mogu vježbati empatiju i shvaćanje perspektive. Razgovarajte o tome kako bi se drugi mogli osjećati u različitim situacijama i potaknite empatiju prema vršnjacima i članovima porodice.

Svesnost i relaksacija: Vežbajte jednostavne vežbe svesnosti sa decom, kao što je duboko disanje ili vođeno opuštanje. Naučite djecu tehnikama umirivanja kako bi efikasno upravljali stresom i emocijama.

Porodični krug dijeljenja: Stvorite sigurno i podržavajuće okruženje za porodične diskusije gdje svako može podijeliti svoja osjećanja i iskustva. Iskoristite ovo vrijeme da aktivno slušate jedni druge i ponudite ohrabrenje i podršku.

Kreativno stvaranje priča: Potaknite djecu da stvaraju priče izražavajući svoje emocije riječima i ilustracijama.

Art terapija: Koristite umjetnost kao terapijsko sredstvo za istraživanje i neverbalnu obradu emocija.

STRUKTURA RADIONICE:

Zaključak

Poticanje emocionalnog izražavanja je od vitalnog značaja za socijalno-emocionalni razvoj djece. Angažiranjem u ovim aktivnostima, roditelji mogu stvoriti negujuću sredinu koja promovira emocionalnu inteligenciju, otpornost i smislene veze.

Kako odgajati emocionalno inteligentnu djecu:
<https://www.youtube.com/watch?v=6fL09e8Tm9c>

7 STRATEGIES FOR TEACHING KIDS ABOUT EMOTIONS

Children have big emotions, but they often don't have the words to talk about how they are feeling. You can help your children understand and express their emotions using the following strategies:



1	 Give feelings names and encourage your kids to talk about how they're feeling.	"You're sad because Dad left for work. You want him to stay home and play with you."
2	 Give your kids lots of opportunities to identify feelings in themselves and others.	"Riding bikes is so much fun! I hear you laughing. Are you happy?" "Joey bumped his head on the slide. How do you think Joey feels?"
3	 Talk with your kids about different ways you deal with your feelings.	"When I get mad, I take a deep breath, count to three, and then try to think of the best way to handle my problem."
4	 Explain feelings by using words your kids can easily understand. Use pictures, books, or videos to help get your point across.	When reading a book together, ask, "What is (character in book) feeling right now? How do you know? Have you ever felt that way? What do you do when you feel that way?"
5	 Let your kids come up with their own ways to deal with their feelings.	"You are having a difficult time putting that puzzle piece in. You look frustrated. What can you do? Could you ask for help or take a deep breath and try again? What do you want to do?"
6	 Teach your kids new ways to respond to feelings by discussing situations they might remember.	"Yesterday, you were angry because Joey wouldn't let you play with his truck. When you feel angry that he won't let you have a turn, what should you do?"
7	 Praise your kids when they talk about their feelings instead of just reacting. It's very important to let your kids know exactly what they did right and how proud you are of them for talking about feelings. It should always be OK to say what we are feeling!	

Adapted from the Center on Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University



STRUKTURA RADIONICE:

3. Uticaj kreativnosti i emocionalnog izražavanja na ukupan rast i dobrobit

Cilj: Istaknuti važnost kreativnosti i emocionalnog izražavanja u razvoju djece i uključiti roditelje u praktične rasprave i aktivnosti.

1. Moć kreativnosti i emocionalnog izražavanja

- Ukupni rast: Negovanje kreativnosti i emocionalnog izražavanja povećava dječije samopouzdanje, empatiju i vještine rješavanja problema.
- Otpornost i prilagodljivost: Podsticanje ovih osobina dovodi do veće otpornosti i prilagodljivosti u suočavanju sa izazovima (Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1996).

2. Akademske i emocionalne koristi

- Korelacija sa uspjehom: Studije pokazuju da su kreativnost i emocionalna inteligencija povezane sa akademskim uspjehom i psihološkom otpornošću (Robinson, 2015).
- Kognitivna funkcija: Uključivanje u kreativne aktivnosti povećava kognitivne sposobnosti i emocionalnu regulaciju (Denham et al., 2003).

3. Osnaživanje djece

- Snalaženje u izazovima: Podsticanje kreativnosti i emocionalnog izražavanja osposobljava decu da se nose sa životnim izazovima sa samopouzdanjem i saosećanjem.
- Izgradnja odnosa: ove vještine doprinose pozitivnom samopoštovanju i zdravim odnosima, neophodnim za lični rast.

STRUKTURA RADIONICE:

Interaktivne aktivnosti: njegovanje kreativnosti i emocionalne inteligencije

1. Grupna diskusija:

- **Podsjetite:** Kako ste vidjeli da kreativnost ili emocionalno izražavanje utiču na rast vašeg djeteta? Podijelite konkretne primjere.
- **Cilj:** Olakšati razmjenu uvida i strategija među roditeljima.

2. Kreativna praksa Brainstorm:

- **Aktivnost:** U malim grupama osmislite jednostavne kreativne aktivnosti koje se lako mogu integrirati u svakodnevne rutine. Na primjer, pripovijedanje, umjetnički projekti ili istraživanje prirode.

Zaključak

Podsticanje kreativnosti i emocionalnog izražavanja ključno je za cjelokupni razvoj djece. Učešćem u ovim aktivnostima, roditelji mogu negovati okruženje koje podržava njihovu djecu da postanu prilagodljive, empatične i samouvjerene osobe, spremne da napreduju u dinamičnom svijetu.

STRUKTURA RADIONICE:

4. Grupna diskusija (30 minuta)

„Važnost kreativnosti i emocionalnog izražavanja kod dece“ Cilj: Podstaknite učesnike da razmisle o važnosti kreativnosti i emocionalnog izražavanja u roditeljstvu i podele praktične strategije za negovanje ovih veština kod dece.

Upute:

Podijelite učesnike u male grupe od 4-5 pojedinaca.

Dajte svakoj grupi sljedeće upite za diskusiju:

Kako trenutno podstičete kreativnost u svakodnevnom životu vašeg djeteta?

Podijelite nezaboravno iskustvo u kojem je emocionalno izražavanje značajno uticalo na razvoj vašeg djeteta.

Koje su veze između kreativnosti i emocionalnog izražavanja? Kako se oni međusobno nadopunjuju?

Razgovarajte o izazovima sa kojima se suočavate u negovanju kreativnosti i emocionalnog izražavanja vašeg djeteta i podijelite strategije za njihovo prevazilaženje.

Ostavite 15-20 minuta za grupne diskusije.

Potaknite grupe da odrede glasnogovornika koji će podijeliti ključne uvide sa većom grupom.

STRUKTURA RADIONICE:

5. Interaktivna aktivnost (40 minuta).

“Emotion Solutions”

Cilj: Uključite učesnike u saradničku aktivnost rješavanja problema koja zahtijeva kreativnost i emocionalnu inteligenciju.

Scenario:

Zamislite dijete koje ima poteškoća u izražavanju svojih emocija i treba mu konstruktivne načine da se nosi sa izazovnim situacijama.

STRUKTURA RADIONICE:

Upute za zadatak:

Podijelite učesnike u male grupe od 3-4 osobe.

Predstavite sljedeći zadatak rješavanja problema:

Vaša grupa ima zadatak da osmisli kreativno rešenje koje će pomoći detetu da efikasno izrazi svoje emocije i upravlja njima.

Razmotrite različite emocije (npr. ljutnju, tugu, anksioznost) i potencijalne okidače ili situacije s kojima se dijete može susresti.

Razvijte praktičnu i zanimljivu aktivnost ili alat koji promovira emocionalno izražavanje, otpornost i samoregulaciju.

Odvojite 15-20 minuta za grupe da razmotre i osmisle svoja rješenja.

Prezentacija rješenja:

Nakon brainstorming sesije, pozovite svaku grupu da predstavi svoja kreativna rješenja većoj grupi.

Potaknite grupe da objasne razloge za svoja rješenja, uključujući način na koji se bave specifičnim emocionalnim potrebama i promoviraju pozitivne strategije suočavanja.

Ostavite vremena za pitanja i povratne informacije od drugih učesnika.

6. Pauza (15 minuta).

STRUKTURA RADIONICE:

7. Dalje vježbe za izgradnju vještina (15 minuta)

“Vježba izražavanja emocija”

Roditelji će učestvovati u igri uloga u kojoj će demonstrirati odgovore na različite emocije u hipotetičkim scenarijima. Svaki roditelj će odabrati emociju (npr. sreća, tuga, uzbuđenje) i odigrati situaciju u kojoj je njihovo dijete izrazi (npr. pobjeđuje u igri, osjeća se razočarano). Roditelji će vježbati empatične odgovore, aktivno slušanje i potvrđivanje djetetovih emocija koristeći osnovne rekvizite ili geste. Ova interaktivna vježba potiče roditelje da razmisle o svojim stilovima komunikacije i razviju praktične strategije za podršku emocionalnom blagostanju djece u svakodnevnim interakcijama.

STRUKTURA RADIONICE:

8. Zaključak i razmišljanje (15 minuta)

Okupite učesnike u krug, osiguravajući da svi imaju priliku da govore i budu saslušani.

Olakšajte sljedeći proces:

Pozovite svakog roditelja da podijeli jednu ili dvije riječi ili fraze u kojima sumira ono što preuzima sa radionice (npr. „empatično slušanje“, „kreativnost kod kuće“, „potvrđivanje emocija“ itd.).

Potaknite kratke i koncizne odgovore kako biste omogućili svima da učestvuju.

Idite oko kruga, dajući svakom roditelju da se okrene da podijeli svoja razmišljanja.

Završite sesiju sumirajući ključne teme i ključne uvide koje su učesnici podijelili.

9. Zatvaranje (5 minuta)

Hvala učesnicima: Hvala učesnicima na njihovom doprinosu i angažmanu.

Sljedeći koraci i buduće sesije: Navedite sve dodatne resurse, materijale za čitanje ili predstojeće roditeljske i dječje sesije. Dajte informacije o tome kako učesnici mogu ostati povezani ili nastaviti učiti.

Završna logistika: Podsjetite učesnike na sve logističke detalje, kao što su gdje pronaći materijale za radionice ili kako pristupiti dodatnim resursima podrške.

REFERENCE MODULA

Gardner, H. (1993). Okviri uma: teorija višestrukih inteligencija. Osnovne knjige.

Csikszentmihalyi, M. (1996). Kreativnost: tok i psihologija otkrića i pronalaska. Harper Perennial.

Goleman, D. (1995). Emocionalna inteligencija: Zašto može biti važnija od IQ-a. Bantam Books.

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). Podizanje emocionalno inteligentnog djeteta: Srce roditeljstva. New York: Simon & Schuster.

Vygotsky, L. S. (1967). "Igra i njena uloga u mentalnom razvoju djeteta." Sovjetska psihologija, 5(3), 6-18.

Robinson, K. (2015). Out of Our Minds: Učiti biti kreativan, 2. izdanje. Capstone

Cropley, A. (2011). Kreativnost u obrazovanju i učenju: Vodič za nastavnike i nastavnike. Routledge.

Sousa, D. A. (2011). Kako mozak uči. Corwin Press.

Kim, K. H. (2016). Izazov kreativnosti: kako možemo povratiti američku inovaciju. Prometheus Books.

Kaufman, S. B. i Gregoire, C. (2015). Ožičeni za stvaranje: razotkrivanje misterija kreativnog uma. Perigee Books.

Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). "Kreativnost." Annual Review of Psychology, 61, 569-598.

Denham, S. A. i Brown, C. (2010). "Igra se lijepo s drugima": socijalno-emocionalno učenje i akademski uspjeh. Rano obrazovanje i razvoj, 21(5), 652–680.

Gross, J. J. (2015). Regulacija emocija: Trenutni status i budući izgledi. Psihološka istraživanja, 26(1), 1–26.

Finansirano od strane Evropske unije. Međutim, stavovi i mišljenja izražena su isključivo autorova(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske komisije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu preuzeti odgovornost za njih.

KONTAKTIRAJTE NAS NA:



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089511834159>



<https://trust.edukopro.com/>



<https://www.instagram.com/erasmuska220trust/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Partneri na projektu:



Co-funded by
the European Union