

# AKTIVNOSTI ZA DJECU KOD KUĆE

Tema: *emocije*

*Dob: 3+, 4+*



# EMOCIJE KROZ FOTOGRAFIJE

- **Cilj aktivnosti:** prepoznavanje i imenovanje emocija, osvijestiti emocije kroz proživljene trenutke, razvoj empatije te prepoznavanje emocija kod drugih ljudi
- **Potreban materijal:** albumi s fotografijama
- **Opis aktivnosti:** Izvadite obiteljske fotografije, prisjetite se nekih zaboravljenih trenutaka, dopustite djetetu da vam ispriča kako se osjećalo.



# SLIKANJE UZ GLAZBU

- **Cilj aktivnosti:** otkrivanje emocija kroz glazbu
- **Potreban materijal:** glazba, papir, flomasteri, bojice...
- **Opis aktivnosti:** Pustite neku klasičnu glazbu. Ponudite djetetu papir i nekoliko različitih slikarskih tehnika. Neka odabere kojom tehnikom/ili kombinacijom više njih želi naslikati kako se osjeća kada svira ovakva glazba... zajedno proučite crtež i porazgovarajte.
- Neka djeca teže izražavaju svoje emocije, drže ih zatvorene u sebi. Možda iz crteža možete otkriti kako se dijete taj tren osjeća.



- Primjeri glazbe:

*Sreća, radost* - <https://www.youtube.com/watch?v=rF2gCg0FDCg>

*Tuga* - <https://www.youtube.com/watch?v=7jla95B3LEw>



- *Pustite djetetu neku skladbu koju voli/ne voli i razgovarajte s njime kakve emocije ta skladba izaziva u njemu.*

# IGRA SEMAFORA

- **Cilj aktivnosti:** kako se nositi s emocijama
- **Potreban materijal:** karton, papir u boji
- **Opis aktivnosti:** Recite djetetu da imate super ideju kako mu pomoći kad je ljuto. Izradite zajedno semafor, u svaki krug upišite ove riječi:

**CRVENO** (STANI i DUBOKO DIŠI),

**ŽUTO** (RAZMISLI),

**ZELENO** (KRENI ISPOČETKA).





**Stani!**

**Razmisli!**

**Kreni!**



- Izradite zajedno semafor i objesite ga na neko vidljivo mjesto kako bi ga mogli koristiti kada god zatrebaju. Dogovorite se unutar obitelji da će svatko otići do tog semafora kada god mu netko kaže „CRVENO SVJETLO“ i slično.
- Kada dođemo na žuto – postoji nekoliko načina na koje dijete može „razmišljati“ : neka broji do deset, neka nacrtá kako se trenutno osjeća ili neka porazgovara s Vama o tome što mu se događa.
- Izradite „Zid sreće“ – kada god se nađete na „žutom“ svjetlu semafora, možete zajedno crtati na papir trenutke koji vas čine sretnima te ih kasnije izvjesiti na pano koji možete složiti od kartona i objesiti na npr.vrata. Neka to bude vaš zajednički „Zid sreće“.
- Zeleno – pronađimo zajedničko rješenje, radimo nešto što nas opušta: zaplešimo, poigrajmo najdražu igru, pročitajmo neku priču...



# KAKO SE DANAS OSJEĆAMO?

- **Cilj aktivnosti:** kroz proživljene situacije osvijestiti vlastite emocije, razvoj sposobnosti empatije te prepoznavanje emocija kod ljudi kojima je dijete okruženo
- **Potreban materijal:** papir  
bojice  
flomasteri  
pastele



- **Opis aktivnosti:** Dijete i ostali članovi u obitelji neka nacrtaju sebe dok su sretni, ljuti, tužno i uplašeni. Odredite mjesto na kojem možete izmjenjivati slike emocija ovisno o tome kako se tko osjeća. Porazgovarajte o njegovim osjećajima, da li je tužno jer ne može na igralište, fale mu prijatelji, ljuto jer ne može dobiti slatkiše prije ručka, tužno jer mu je oduzeta igračka? Porazgovarajte o vašim emocijama, dopustite djetetu da vidi da i odrasli imaju osjećaje. Pokušajte doći do zajedničkog rješenja.



# POBIJEDI ČUDOVIŠTE

**Cilj aktivnosti:** osnažiti dijete, pomoći mu da osvijesti i pobijedi svoj strah

**Potreban materijal:** papirnati tanjur ili krug izrezan iz kartona, kolaž papiri, škare, ljepilo, bojice ili flomasteri

**Opis aktivnosti:** Papirnati tanjur obojite i na njega nalijepite oči, usta, nos, kosu. Od kolaž papira izrežite ruke i noge, svako neka bude drugačije boje, ukasite ih i zalijepite na tanjur / glavu. Dodajte čudovištu ukrase kakve želite, samo neka bude neobično, veselo i zabavno.

Aktivnosti je namijenjena djeci koja se nečega boje - čudovišta, oluje, grmljavine, mraka... Razgovarajte s djetetom o njegovom strahu ( zašto se nečega boji, kako se tada osjeća) i recite mu da postoji pjesma koja pomaže u borbi protiv čudovišta. Pjevajte sa djetetom, oponašajte pokrete, mijenjajte boju glasa, te na taj način pomozite djetetu da strah pretvori u zabavu. Kako biste mu još olakšali zajedno napravite zabavna čudovišta.





- **Pjesma s pokretom**

Čudovište ide ovako, ovako

(hodajte radeći velike korake i mašite rukama)

Strašno je i veliko

(mašite rukama na sve strane)

Ali toga se ne bojim jer ja sam snažan / snažna

(odmahujte glavom, podignite ruke pokazujući mišiće)

Oluja ide ovako, ovako

(pomićite se s jedne strane na drugu, podignite ruke otvarajući i zatvarajući šake)

Strašna je i glasna

(pjevajte glasno i trzajte tijelom)

Ali ja se ne bojim jer ja sam hrabar / hrabra

(odmahujte glavom i podignite ruke pokazujući mišiće)

- *Boji li se dijete nečeg drugog prilagodite riječi pjesme i pokrete tom strahu.*



# TERAPEUTSKA PRIČA

- **Cilj aktivnosti:** Ohrabriti djecu da prihvate trenutnu situaciju socijalne izolacije i pomoći im motivirati ih da pronađu i uživaju u aktivnostima koje mogu raditi unutar svojeg doma. Ovakve vrste priča pomažu maloj djeci usmjeriti emocije kod teških situacija. Na kraju priče je pjesmica otvorenog tipa gdje roditelji mogu s djecom dodavati nove stihove koristeći vlastite ideje.
- **Opis aktivnosti:** udobno se smjestite sa svojim djetetom i ispričajte mu priču. Na kraju i zapjevajte uz tekst pjesmice.

<https://www.facebook.com/1883842395273288/posts/2648141135510073/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>



- Susan Perrow: Patuljak koji je morao ostati kod kuće

Mali patuljak je bio zbunjen.

Zašto je morao ostati kod kuće?

Zar svi ne znaju koliko mali patuljci vole slobodno lutati šumom? Nije mogao ići u školu za patuljke, nije se mogao igrati sa svojim prijateljima u šumi, a oni ga nisu smjeli posjećivati.

Mali je patuljak bio zarobljen u svom domu među korijenjem stabla. Barem je mogao gledati van kroz prozorčić kroz kamenje i korijenje. Iznenadio se kada je shvatio koliko se toga vani može vidjeti. Mravići su nekamo žurili, šareni kukci su se penjali i silazili s lišća koje je opalo s drveta, a dugouhi žečevi hopsali su ulazeći i izlazeći iz svojih nastambi.

Iako je mogao promatrati sve te stvari vani, mali je patuljak postajao nestrpljiv. Zašto je stalno morao biti kod kuće?

Nikako nije shvaćao zašto ne smije lutati šumom.



Onda mu je Mama Drvo šapnula:

"Sada je sve drugačije nego inače, ali vjeruj mi, uskoro ćeš biti slobodan, vjeruj mi, vjeruj mi."

Maleni je patuljak duboko u svom srcu znao da uvijek može vjerovati Mami Drvetu. Mama Drvo imala je u sebi mudrost cijele šume.

Mama Drvo znala je sve o svemu. Ptice i vjetar bili su njezini prijatelji i glasnici. Posjećivali su ju svaki dan noseći joj vijesti iz velikoga svijeta.

Patuljak je mogao čuti kada bi ptice došle k Mami Drvetu. Čuo bi ih kako pjevaju visoko u njezinim granama.

Patuljak je mogao vidjeti kada bi vjetar posjetio Mamu Drvo. Vidio bi kako se grane njišu amo-tamo. Ponekad je čak morao zatvoriti svoj prozorčić kako mu ne bi ulazilo lišće i prašina koju je podizao taj živahni gost.

Svaki je dan Mama Drvo šaputala malome patuljku:

"Sada je sve drugačije nego inače, ali vjeruj mi, uskoro ćeš biti slobodan, vjeruj mi, vjeruj mi.,,"

I tako je mali patuljak morao vjerovati i morao je čekati.



Ubrzo je shvatio da će uskoro opet biti slobodan i da će smjeti izaći iz svoga doma među kamenjem i korijenjem stabla. Shvatio je da će uskoro opet moći slobodno lutati prekrasnim šumskim prostranstvima.

A dok je čekao, iznenadio se koliko je mnogo stvari mogao raditi u svom udobnom malom domu među korijenjem stabla.

Patuljak može plesati  
Patuljak može pjevati  
Patuljak može čitati knjigu  
Patuljak će tad zaboravit' na brigu.

Patuljak može plesati  
Patuljak može pjevati  
Patuljak može oprati pod  
Patuljak može nacrtati brod.

Patuljak može plesati  
Patuljak može pjevati  
Patuljak može....

