

# AKTIVNOSTI ZA DJECU KOD KUĆE

Tema: *emocije*

*Dob: 5+, 6+*



# MEDITACIJA NA SREĆU



- Dob djeteta: 5+
- Cilj aktivnosti: jačanje samopoštovanja
- Potreban materijal: papir, bojice, flomasteri, tempere...
- Opis aktivnosti: Predložite djetetu da zatvori oči. Neka zamisli da je potpuno sretno. Neka se u mislima ogleda oko sebe. Možete ga navoditi: *tko je s tobom, gdje se nalaziš, što radiš, kakve su boje oko tebe, kakvo je vrijeme, što radiš...*

Nakon zamišljanja neka dijete pokuša nacrtati sebe u tom sretnom prizoru.



# VJEŽBA ZAMIŠLJANJA

- **Cilj aktivnosti:** Rad na emotivnom iskustvu, stimuliranje pozitivnih doživljaja i emocija, spoznavanje onog što ih može usrećiti, pojačavanje osjećaja pripadnosti.
- **Opis aktivnosti:** Ova tehnika vrlo je korisna jer dopušta da dijete proživi sve ono što u životu ne može. Stvorite ugodan ambijent i djetetu smirenim toplim glasom pročitajte priču.
- **Ova vježba se može izvesti na slijedeće načine:**
  - ✓ Žmireći
  - ✓ Gledajući
  - ✓ Sjedeći na podu
  - ✓ Ležeći na trbuhu
  - ✓ Cijelog ili skraćenog sadržaja (prilagodi se ovisno o dobi)





Zamislite da idete šumom. Oko vas je drveće i ptice pjevaju, ima puno cvijeća, životinjica. Počinjete se penjati stazicom na planinu. Prolazite pored nekog kamena i malo sjednete da odmorite. Pogledate oko sebe i vidite da je sve puno ptica, a sunce jako sja. Preko puta vidite drugu planinu i u njoj pećinu te poželite biti ondje. Najednom, počnete se pretvarati u pticu, izrastu vam krila i poletite do te pećine. Letite brzo, spuštate se i dižete, gledate čega sve ima ispod vas. Doletite do pećine i ponovno se pretvorite u sebe. Vidite neka mala skrivena vrata na kojim piše vaše ime. Kada prođete kroz ta vrata ući ćete na svoje mjesto u kojem vam je jako lijepo, u kojem ste veseli, u kojem se volite igrati. Dobro pogledajte taj prostor, kakav je?

Je li to livada, šuma, soba, more ili nešto drugo? Što se sve nalazi oko tebe? Dobro pogledaj, pomiriši. Kada ste spemni otvorite oči.

Kao nastavak aktivnosti možete s djetetom nacrtati „Moje sretno mjesto“ ili pak pričati o njemu. Bitno je da svako dijete shvati što ga usrećuje. Ako se dijete ne može sjetiti dobro je pomoći mu pitanjima kao npr. kad si sretan, što tada radiš, s kim si sretan, kako znaš da si sretan itd.



# MIMIČKA GIMNASTIKA

- Dob djeteta: 5+
- Cilj aktivnosti: upoznavanje s emocijama, razvoj spontanosti
- Potreban materijal: papirići, olovka, šešir ili kutijica
- Opis aktivnosti: Na papiriće napišite razne emocije – sreća, tuga, ljutnja, iznenađenje, povrijeđenost...

Papiriće stavite u šešir ili neku kutijicu. Dijete neka izvuče papirić, pročitajte mu koju emociju treba prikazati mimikom lica. Tako sve dok ne izvučete sve papiriće. U igri možete sudjelovati i vi ili više djece.

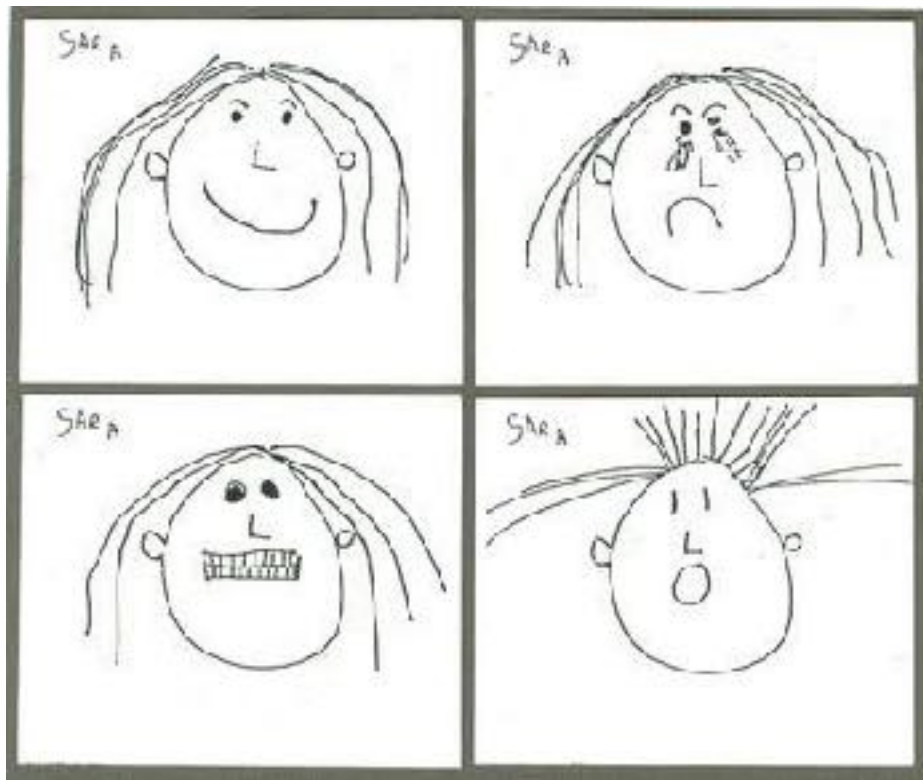




# PRIČA DANA

- **Cilj aktivnosti:** aktivnost pomaže roditelju da uvidi koje emocije prevladavaju kod djeteta, te kako doživljava sebe
- **Potreban materijal:** papir, flomasteri ili bojice
- **Opis aktivnosti:** Razgovarajte sa djetetom kako je provelo dan- što mu se dogodilo, kako se osjećalo, da li ga je nešto usrećilo, razljutilo, rastužilo, uplašilo. Recite djetetu da se nacrtava onako kako misli da je bilo tog dana (sretno, tužno, ljuto, uplašeno). Ispod crteža napišite djetetovu priču toga dana. Istu aktivnost ponavljajte nekoliko dana, a crteže i priče sačuvajte. Zatim djetetu pokažite sve crteže, usporedite ih, promatrajte kako se dijete nacrtalo i osjećalo. Razgovarajte sa djetetom koji crtež mu se najviše sviđa, koji dan mu je bio najbolji i zašto.







# DRUŠTVENE IGRE

- **Cilj aktivnosti:** razvijanje emocionalne inteligencije
- **Potreban materijal:** karton, papir u boji, ljepilo, škare, flomasteri...
- **Opis aktivnosti:** Izradite s djetetom memory emocija. Neka dijete traži dvije i dvije jednake emocije.

Još jedna igra koju možete izraditi je i domino.

Čovječe, ne ljuti se je također odlična igra za emocije.

Možete jednostavno izraditi i kartice emocija, pa staviti jednu djetetu na čelo, a dijete onda mora pogađati koja je emocija. Pomaže si pitanjima, a vi možete davati samo odgovore DA ili NE.

