

## **Training**

### **Psychosocial Health in Primary School age**

**17.-25.11.2024**



**Hirschluch**

**Storkow (Mark)**

**Germany**

### **Uvod u projekt**

Projekt "Psihosocijalno zdravlje u osnovnoškolskoj dobi" pokrenula je grupa studenata socijalnog rada sa Katoličkog visokog učilišta za socijalnu službu u Berlinu. Ova inicijativa nastala je iz akademskih istraživanja i doprinosa sa fakulteta, kao i iz rasprava s učiteljima i rukovodstvom škole Pfarrrer-Bräuer-Grundschule

Rauen. Nakon što je projektni prijedlog predstavljen i istaknuta nužnost takvog programa, Erasmus+ je odlučio podržati i financirati obuku koja je okupila stručnjake iz šest zemalja.

Svjesni da je psihosocijalno zdravlje globalni problem, projekt je stavio naglasak na važnost međunarodne razmjene iskustava. Glavni cilj bio je razviti sveobuhvatan skup metoda za procjenu i implementaciju strategija za rješavanje psihosocijalnog zdravlja kod osnovnoškolaca. Da bi se to postiglo, organiziran je devetodnevni trening na edukacijskom objektu Hirschluch, gdje su sudionici surađivali na razvoju i usavršavanju tih metoda.

Projekt je započeo zajedničkim definiranjem pojma psihosocijalnog zdravlja. Sudionici su potom podijelili najbolje prakse iz svojih zemalja i sastavili metode koje učitelji mogu koristiti za promicanje psihosocijalnog zdravlja među osnovnoškolskom djecom.

Rukovodstvo škole Pfarrer-Bräuer-Grundschule Rauen ljubazno je odvojilo jedan dan kako bi sudionici mogli izravno testirati razvijene metode s djecom. Tijekom tog školskog dana provedene su sedam pripremljenih metoda u obliku radionica. Nakon tih sesija, aktivnosti su temeljito evaluirane, a grupa se ponovo okupila kako bi usavršila metode i dokumentirala dodatne ideje. Ovi naponi rezultirali su strukturiranim i koherentnim skupom alata i strategija.

Zadnji koraci uključivali su finaliziranje toolbox-a i širenje rezultata. Diseminacija je obuhvatila različite oblike, uključujući dijeljenje novih znanja kroz radionice, obuke ili informativne pakete u zemljama sudionica. Također, inicijatori će predstaviti rezultate na fakultetu i raspravljati o njima s studentima i profesorima. Dodatno, empirijski podaci i razvijeni resursi bili su postavljeni na Salto Youth platformu, osiguravajući širi pristup i primjenu rezultata projekta.

---

## **PONEDJELJAK**

Prvi dan Erasmus+ Youth Training Course-a "Psihosocijalno zdravlje u osnovnoj školi: Izazovi i prilike za zdravi razvoj" održanog u Storkow (Mark) između 17. i 25. novembra 2024. bio je posvećen uvodima, timskom radu i postavljanju temelja za nadolazeći tjedan. Evo sažetka aktivnosti tog dana:

Nakon doručka, tim za dobrodošlicu organizirao je zabavnu aktivnost za upoznavanje. Svaki sudionik predstavio se koristeći pridjev koji opisuje njegovu osobnost. Taj je pridjev bio povezan s pokretom, a kako je aktivnost napredovala, sudionici su ponavljali imena, pridjeve i pokrete prethodnih sudionika.



Nakon toga, sudionici su sudjelovali u aktivnosti pod nazivom "Blanket Game". Sudionici su bili podijeljeni u dvije grupe, a razdvajali su ih pokrivačem koji su držali organizatori. Kada je pokrivač pao, jedna osoba iz svake grupe morala je brzo reći ime onog iz druge grupe. Ova aktivnost pomogla je sudionicima da na zabavan način nauče imena i efektivno razbiju led.

Nakon toga, sudionici su ispunili naljepnice s vlastitim očekivanjima, strahovima i doprinosima za obuku. Nakon ručka, sudionici su stali u krug i ponavljali uzvik "O Aloe Aloe Aloa" prema instrukcijama trenera, oponašajući njihove pokrete. Zatim su sudionici podijeljeni u dvije grupe za zajednički zadatak. Aktivnost je uključivala zadatak sa povezanim očima, gdje su članovi tima morali zajedno transportirati loptu na određeno mjesto.



Kada je igra završena, održana je sesija u kojoj je uvedena tema psihosocijalnog zdravlja i njezina važnost u osnovnoškolskoj dobi.

U refleksijskoj sesiji, korišten je platforma Mentimeter kako bi sudionici reflektirali o pojmovima vezanim uz psihosocijalno zdravlje i stereotipe.



Nakon večere, sudionici su se okupili u seminaru za "Gala Night" koja je uključivala pet različitih stolova, svaki sa svojim predstavnikom, koji su angažirali sudionike pitanjima i aktivnostima na stanicama. Aktivnost je imitirala konobare koji su servirali hranu i piće sudionicima.

## UTORAK

U utorak, 19. novembra, nakon doručka, sastali smo se u konferencijskoj dvorani i započeli s enerđzajerom(aktivnošću za zagrevanje) "My Bonnie is over the ocean" koji nas je napunio energijom i pripremio za rad. Krenuli smo s brainstormingom i



definiranjem psihosocijalnog zdravlja u grupama od četiri osobe. Nakon što smo razmotrili nekoliko ideja, počeli smo graditi timove, a na kraju sesije svi smo se složili oko iste definicije psihosocijalnog zdravlja:

"Psihosocijalno zdravlje odnosi se na stanje dobrobiti osobe. To stanje je uzrok i posljedica vanjskih i unutarnjih čimbenika kao što su okruženje, mentalno i fizičko zdravlje, duhovno stanje, socijalni i ekonomski

status."

Kako su sudionici dolazili iz različitih zemalja, odlučili smo posvetiti večer razmjeni dobrih praksi svake zemlje predstavljene u timovima. Radili smo unutar svojih nacionalnih timova, a svaki je tim predstavio primjere kako se sustav svake zemlje nosi s psihosocijalnim zdravljem.



Kroz primjere koji su dani tijekom sesije, prikupili smo mnogo različitih perspektiva, kao što su način na koji je srpski sustav reagirao na masovno pucanje u osnovnoj



školi, vrijednost narodnih priča u Turskoj, mentalno zdravlje mladih u Španiji, nedostatak psihologa u rumunjskim osnovnim školama, birokratske poteškoće u Hrvatskoj i izazovi jezične barijere u Njemačkoj.

Nakon toga, formirali smo grupe prema interesima sudionika i započeli s prikupljanjem i razvojem metoda, strategija i aktivnosti unutar pet tema: umjetnost, vanjsko obrazovanje, kretanje, komunikacijski temeljen kurikulum, neverbalne aktivnosti.

Tijekom refleksije diskutirali smo o različitim slučajevima s kojima su se učitelji susretali.

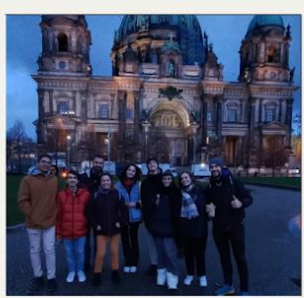


Nakon večere, imali smo prekrasnu interkulturalnu večer koja je bila prilika za produblivanje veze unutar cijele grupe. Bili smo oduševljeni što smo uživali u različitim okusima, naučili više o tradiciji svake sudjelujuće ekipe, slušali nove zvukove i plesali.

## **SRIJEDA**

Dan je počeo zajedničkim doručkom prije nego što je grupa krenula na put autobusom i vlakom prema Berlinu. Po dolasku, učesnici su se podijelili u manje grupe prema svojim interesima. Neki su posjetili Berlin Zoo, dok su drugi istraživali gradske znamenitosti, uključujući Brandenburška kapiju, Berlinski zid, Spomenik Holokaustu, Alexanderplatz (i tržni centar Alexa) i Muzejski otok. Uveče je bilo slobodno vrijeme. Dan je proveden hodajući gradom, uživajući u njegovom istorijskom i kulturnom značaju. Grupa se ponovo okupila na vozu za

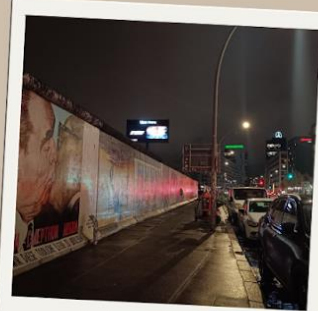
povratak, sigurno se vratili u Hirschluch. Uveče je bilo slobodno vrijeme za odmor i opuštanje, razmišljajući o iskustvima u gradu.



Cathedral



Brandenburg Gate



Berlin Wall



Zoo

# BERLIN TRIP



Train



Trip Back



Morning



Memorial

MAKE IT HAPPEN

2024

## ČETVRTAK

Nakon doručka u četvrtak 21. novembra, okupili smo se kako bismo započeli naše radionice. Počeli smo sa aktivnostima za razbijanje leda pod nazivom "Čudovište osjećaja" (Gefühlsmonster). Različite slike koje prikazuju različite emocije bile su raširene po podu, a svaki učesnik je odabrao onu koja je predstavljala njegovo trenutno stanje. Zatim je svaki učesnik objasnio zašto je odabrao baš tu sliku i kako ona odražava njegove emocije.



Zatim smo prešli na aktivnost za timsku izgradnju pod nazivom "Put klikera" (Murmelnbahn). Svakom učesniku je dat polukružni oblik, a cilj je bio da svi zajedno rade kao tim kako bi prenijeli lopticu od tačke A do tačke B. Nije bilo dopušteno dirati lopticu, i jednom kada je stavljena u polukružni oblik, morala je ostati u pokretu. Nakon nekoliko neuspjelih pokušaja, uspjeli smo da sprovedemo lopticu do cilja kroz zajedničko planiranje i strategiju.



Nakon aktivnosti za timsku izgradnju, treneri su predstavili raspored za ostatak dana. Uputili su nas da se organizujemo u grupe koje su bile dodjeljene u utorak i nastavili sakupljati i opisivati metode koje smo prikupili.

Nakon ručka, nastavili smo s radom. Naš sljedeći zadatak bio je da se podjelimo u sedam različitih grupa koje će u petak posjetiti školu kako bi testirale neke od razvijenih

metoda. Takođe, dobili smo detaljan raspored za radionice u petak. Svaka grupa je radila na izradi plana lekcija za naredni dan i pripremala potrebne materijale za svoje radionice. Ponovo smo se okupili da bismo razmotrili odabrane aktivnosti za petak, a svaka grupa je predstavila svoj plan. Nakon toga, dobili smo povratne informacije i konstruktivne savjete. Vječe je završeno finalnim pripremama, uključujući organizaciju materijala i vježbanje za sljedeći dan.



## PETAK

Nakon doručka, krenuli smo prema školi javnim prevozom. Po dolasku u školu, svaka grupa učesnika preuzela je svoju učionicu, koju su adekvatno pripremili za radionicu. U sportskoj hali okupili su se svi prisutni učenici, nastavnici i učesnici koji su učestvovali u projektu. Nakon uvodnog govora, održana je motivaciona igra plesa i pjevanja „Se se kore“. Nakon toga, svaki predstavnik svoje grupe preuzeo je dodijeljenu klasu i otišao u pripremljene učionice.



Projekt je bio usmjeren na psihosocijalno zdravlje djece osnovnoškolskog uzrasta.

Uključivao je 7 radnih grupa koje su koristile metode komunikacije, pokreta, kreativnosti, aktivnosti na otvorenom i aktivnosti bez korišćenja govora. Projekt je obuhvatao 7 razreda uzrasta od 6 do 13 godina. Radionice su bile podjeljene u dva dijela, razredi od 1. do 3. razreda i



od 4. do 6. razreda. Svaka grupa učesnika preuzela je određeni odjeljak i naizmenično održavala 3 radionice od po 45 minuta, uz planiranu grupu i pauzu između svake radionice. Radionice su obuhvatile razne pomagala kao što su muzika, muzičke izvedbe i pripremljeni ručni rad. Nakon prve dve radionice, uslijedila je pauza za ručak i kafu, a zatim je uslijedila treća radionica. Na kraju radionica, svi prisutni ponovo su se okupili u sportskoj hali i plesali uz kratku motivacionu pjesmu „O alo e alo e alo a“, oprostili se od djece i zaposlenih, i krenuli prema autobusnoj stanici. Deo učesnika otišao je u smještaj, dok je drugi deo otišao u kupovinu.

Kasnije popodne, svi učesnici su se okupili u sali za sastanke i u grupama razgovarali o svojim ličnim iskustvima radionica sa starosnim grupama, pozitivnim i negativnim iskustvima, predloženim kritikama i poboljšanjima i idejama za buduću implementaciju istih aktivnosti. Nakon toga je uslijedila večera i odmor u sobama. Te večeri organizovane su karaoke, koje je uključivalo pjesme svih nacija koje su učestvovala u projektu i šire, kao i meditaciju i psihosocijalne analize u drugoj prostoriji. Kasno uveče, bilo je vrijeme za spavanje.



## SUBOTA



23. novembra, dan smo započeli enerđajzerom "Pillow Run". Nakon toga su se grupe ponovo okupile u istom sastavu kao u petak. Evaluirali su i rafinirali metode koje su koristili, a sve je sastavljeno u jedan dokument. Grupe su radile zajedno do pauze za ručak.

Nakon ručka, učesnici su se vratili u svoje originalne grupe, koje su

bile organizovane oko pet tema: aktivnosti zasnovane na komunikaciji, pokretu, neverbalne vježbe, umjetnosti i kreativnosti, i aktivnosti na otvorenom. Kada su metode bile završene, bilo je



važno da finalni dokument predstavi jasno i konzistentno sakupljene materijale.

Nakon toga, zapisali smo sve naše moguće enerđajzere i dokumentovali ih u istom formatu kao metode. Kako se večera približavala, svi su bili srećni

što su uzeli pauzu od ekrana i uživali u kratkoj šetnji prirodom.

Nakon obroka, učesnici su se rasporedili. Neki su prisustvovali radionici pod nazivom "TUNEL EMOCIJA", koju je vodio jedan od učesnika, dok su drugi igrali stoni tenis ili se jednostavno opuštali uveče. Na kraju dana, završili smo dan grupnom porukom u prostoriji za meditaciju.



## NEDJELJA



Na našem poslednjem danu ujutro smo finalizirali naš toolbox i smernice. Dobili smo poslednje dodire, dodali opise kursa obuke i listu učesnika. Nakon toga smo posvetili vreme radionicama učesnika, koje su oni predložili na početku kao doprinos. Održane su različite radionice: opuštanje, tunel emocija, osnove prve pomoći, introspektivni rad kroz umetnost i fanzin.



Popodne smo radili na Youthpass-u, organizovali malu proslavu dodjeljujući sertifikate i dobili informacije i dogovorili se o projektima diseminacije. Imamo veliki broj različitih projekata diseminacije (npr. organizovanje obuka za nastavnike, širenje toolbox-a među kolegama, isprobavanje alata u školama itd.).



Na poslednjoj sesiji imali smo ukupnu evaluaciju projekta. Svi su dobili priliku da anonimno daju povratne informacije, kao i da glasno iznesu svoje mišljenje, govoreći o poboljšanjima i predlozima.

Na kraju smo imali ceremoniju zatvaranja, trenutak zahvalnosti i osnažujuće poruke jedni za druge.



Uveče smo imali oproštajnu proslavu kako bismo proslavili uspeh našeg projekta i sve nove prijateljstva i profesionalne kontakte koji su nastali tokom ovih 9 dana.

## METODE

### 1.

Naslov	<b>Emotion Animals: Izražavanje osjećaja kroz umjetnost i maštu</b>
Vrijeme	45 minutes, according to the group size
Cilj	Cilj je osnažiti djecu da prepoznaju i razumiju svoje emocije, pretvarajući ih u snažne umjetničke izraze.
Fokus grupa	Djeca od 6–8 godina.
Materijali	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Radni materijali sa različitim slikama životinja.</li> <li>● Boje (različite vrste).</li> </ul>
Opis	<p>Pokažite slike djeci i zamolite ih da imenuju životinje. Da biste potaknuli interakciju, možete postaviti pitanja kao što su: "Imate li neku od ovih životinja kod kuće?" ili "Da li ste ikada vidjeli neku od ovih životinja?"</p> <p>Nakon toga, stavite slike na pod ili na stol i pozovite djecu da odaberu koju životinju žele naslikati. Kada naprave svoj odabir, postavite im pitanja poput: "Da li je vaša životinja srećna?" ili "Koje boje biste željeli koristiti za vašu životinju?"</p>

Naslov	<b>Emotion Animals: Izražavanje osjećaja kroz umjetnost i maštu</b>
Vrijeme	45 minutes, according to the group size
Cilj	Cilj je osnažiti djecu da prepoznaju i razumiju svoje emocije, pretvarajući ih u snažne umjetničke izraze.
Fokus grupa	Djeca od 6–8 godina.
Materijali	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Radni materijali sa različitim slikama životinja.</li> <li>● Boje (različite vrste).</li> </ul>
	<p>Dok slikaju, možete puštati umirujuću muziku u pozadini. Prođite od djeteta do djeteta i razgovarajte s njima o njihovoj odabranoj životinji i zašto su odabrali određene boje.</p> <p>Kada slikanje završi, možete organizovati igrivu izložbu umjetničkih djela. Brojte do tri, a kada stignete do tri, svi trebaju podići svoje slike. Pozovite djecu da pogledaju i divite se slikama drugih.</p> <p>Nakon toga, možete postaviti pitanja kao što su: "Šta radite kada ste srećni?" ili "Šta radite kada ste tužni?"</p> <p>Na kraju, sažmite sesiju objašnjavajući da mogu koristiti umjetnost i slikanje kako bi regulisali svoje emocije.</p>

## 2.

Naslov	<b>Neuro-grafička umjetnost</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	Opustiti se i osloboditi se stresa i anksioznosti Postići mir
Fokus grupa	7 +
Materijali	Papiri, olovke, opuštajuća muzika, zvučnici Prostor: Učionica ili bilo koji drugi prostor gdje mogu sjesti i crtati
Opis	Radionica treba započeti energizirajućom aktivnošću. Učenici će sjesti, a svaki od njih će dobiti papir. Voditelj će pustiti opuštajuću muziku. Dok slušaju i fokusiraju se na muziku i papir ispred sebe, učenici počinju crtati linije koje formiraju velike krugove raznih oblika, bez fokusa na crtanje specifičnih figura. Linije se mogu ispreplesti. Učenici trebaju "zaokružiti" sve presjeke linija (prepisati oštre ivice i napraviti ih okruglim) i personalizovati crtež dodajući boje ili uzorke (krugovi, spirale, linije, ukrštanja, šahovska tabla) u prazne prostore.

	Voditelj postavlja pitanjima učenicima kako su se osjećali tokom i nakon aktivnosti.
--	--

### 3.

Naslov	<b>Pleši sa svojim emocijama</b>
Vrijeme	25 minuta
Cilj	Cilj je praktimirati samointrospekciju kroz pokret i muziku. Postati udoban u grupi.
Fokus grupa	8+
Materijali	Materijali: zvučnici, povez na očima, plejlita sa različitim muzičkim žanrovima i tempom Prostor: Studentima je potrebno puno prostora, aktivnost se može izvoditi u učionici, ali stolice i stolovi trebaju biti pomjereni.
Opis	Studenti stoje u velikom krugu i traži se od njih da stave povez na oči. Facilitator pušta muziku i studenti počinju da plešu bez straha od toga da će biti ocijenjeni. Aktivnost se izvodi na isti način nekoliko minuta, a muzika se mijenja tako da studenti plešu na različite načine u skladu sa muzikom koja svira. Na kraju, skidaju povez sa očiju i treba da pogledaju jedni druge kako bi posmatrali emocije koje drugi pokazuju. Studenti mogu objasniti kako su se osjećali i verbalizovati emocije koje su vidjeli.

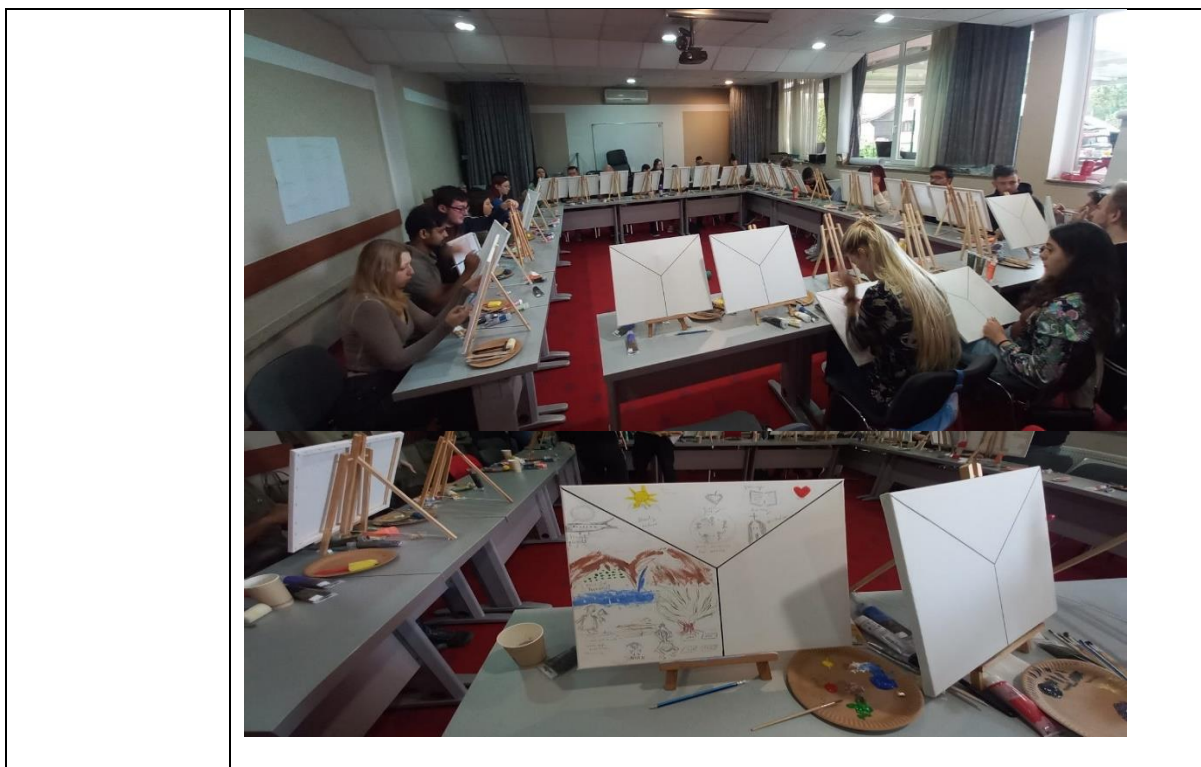
### 4.

Naslov	<b>Heroji i antiheroji</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikovati uzore i loše primjere u stvarnom životu ili fikciji</li> <li>• Veća svijest o sebi i svojim ciljevima</li> <li>• Poboljšati sposobnost povezivanja s drugima</li> </ul>
Fokus grupa	9+
Materijali	Različite bojice i po jedan papir presavijen na pola za svakog učenika. Papir može biti pripremljen sa ključnim riječima poput loš momak/dobar momak, heroj/antiheroj, uzor/loš primjer (ili pogledajte prilog).

Opis	<p>Ova aktivnost integriše principe art terapije kako bi se pružio siguran prostor za razmišljanje i razgovor o njihovim osjećanjima i ciljevima.</p> <p>Učesnicima se traži da nacrtaju heroja (uzora) ili heroine i antiheroja (loš primjer) na istom papiru.</p> <p>Zatim mogu objasniti svoje crteže svojim riječima, a na kraju se vrši refleksija o tome koji su njihovi ciljevi i ko su ljudi koje oni vide kao uzore. Važno je dozvoliti im da odluče žele li podijeliti svoje crteže ili ne, ali ih ohrabriti da to učine. Konačni rezultati mogu biti prikupljeni i pretvoreni u knjigu ili ih mogu zadržati učenici.</p> <p>Cilj: Ko želite postati?</p> <p>Savjeti: Primjeri su korisni, ali najbolje je pokazati ih na kraju, inače djeca imaju tendenciju da kopiraju.</p> <p>Obratite pažnju na one koji nemaju ideje i pokrenite diskusiju ili brainstorm kako bi ih inspirisali tokom razgovora i/ili prikazali primjere.</p> <p>Važno je osigurati da su učenici razdvojeni kako bi se spriječilo da budu pod uticajem crteža drugih.</p>
------	---

## 5.

Naslov	<b>Vremenska linija emocionalnog crtanja</b>
Vrijeme	20-30 min
Cilj	Vizualizovati i prepoznati emocionalno stanje učenika
Fokus grupa	9-12
Materijali	Olovke/bojice/voštane boje, debeli papir, uređaj za puštanje muzike
Opis	<p>Supervizori će puštati sporu muziku u pozadini. Djeca će biti zamoljena da zatvore oči, opuste se i razmisle o svojoj prošlosti. Djeca će dobiti papir i biti zamoljena da ga podijele na tri dijela. Supervizori će dati tri upute, po jednu za svaki dio papira. Svaka uputa će voditi ka predstavljanju emocionalnih pogleda djeteta na prošlost, sadašnjost i budućnost. Upute mogu biti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prošlost: Nacrtaj najvažniji trenutak iz svoje prošlosti.</li> <li>2. Sadašnjost: Nacrtaj šta ti je sada najvažnija stvar.</li> <li>3. Budućnost: Zamislite i nacrtajte sebe kad budete stariji.</li> </ol> <p>Kada učenici završe svoje crtanje, mogu imati mogućnost da predstave svoja djela, ali to nije obavezno.</p> <p>Supervizori će zamoliti učenike da objasne značenje svog crteža i svoja osjećanja tokom aktivnosti, kako bi pronašli povezanost između slike i emocija.</p> <p>OPCIONALNO:</p> <p>Umjesto crtanja, djeca mogu koristiti fizički interaktivni materijal, poput modelarske gline, komadića drveta, lišća, štapova, grančica, kamenčića, stijena, LEGO kocaka...</p>



## 6.

Naslov	<b>Psihosocijalni razvoj kroz umetnost i igre</b>
Vrijeme	45 minuta
Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emocionalno izražavanje</li> <li>● Saradnja i socijalne veštine</li> <li>● Smisleno smanjenje stresa</li> <li>● Kreativnost</li> </ul>
Fokus grupa	Deca uzrasta od 10 do 12 godina
Materijali	Veliki listovi papira ili kartona. Markeri, voskice, olovke, tempere i boje. Lepljiva masa, škare i komadići obojenog papira za kolaž.
Opis	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Započeli smo sesiju zabavnom i angažujućom igrom kako bismo decu energizovali i pripremili za aktivnosti koje slede.</li> <li>● Priprema za aktivnost:</li> <li>● Podelite decu u male grupe (po 3-4 člana u grupi).</li> <li>● Obezbedite svakoj grupi veliki papir ili karton i umetnički materijal.</li> </ul> <p>o Svaka grupa je bila slobodna da izabere emociju na kojoj će raditi (npr. radost, tuga, strah, uzbuđenje).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zamolite grupe da zajedno kreiraju vizuelnu reprezentaciju njihove dodeljene emocije koristeći boje, oblike i teksture. Primeri:</li> </ul>

	<p>o Radost: Svetle boje, nasmejana lica i srećne scene.</p> <p>o Tuga: Tamnije boje, kišne kapi i mekani oblici.</p> <p>o Strah: Ispucani oblici, tamne tonove i intenzivni uzorci.</p> <p>o Uzbuđenje: Odvažna i vibrantna boja, energični potezi i pokreti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivnost sa kolažom emocija podrazumeva stvaranje vizuelne reprezentacije različitih emocija koristeći slike, boje i teksture iz časopisa, novina ili štampanih materijala.</li> <li>• Učesnici biraju elemente koji predstavljaju osećanja poput radosti, tuge, ljutnje ili smirenosti, i raspoređuju ih na tabli ili papiru kako bi izrazili i istražili svoje emocije kreativno. Kada kolaži budu završeni, okupite grupe i zatražite od njih da predstave svoja dela.</li> <li>• Zamolite svaku grupu da objasni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koju emociju su obradili.</li> <li>• Kako su tu emociju predstavili koristeći boje, oblike i uzorke.</li> <li>• Kako su se osećali dok su stvarali umetničko delo.</li> <li>• Potaknite druge grupe da poštuju komentare i podele šta vide u kolažu.</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## 7.

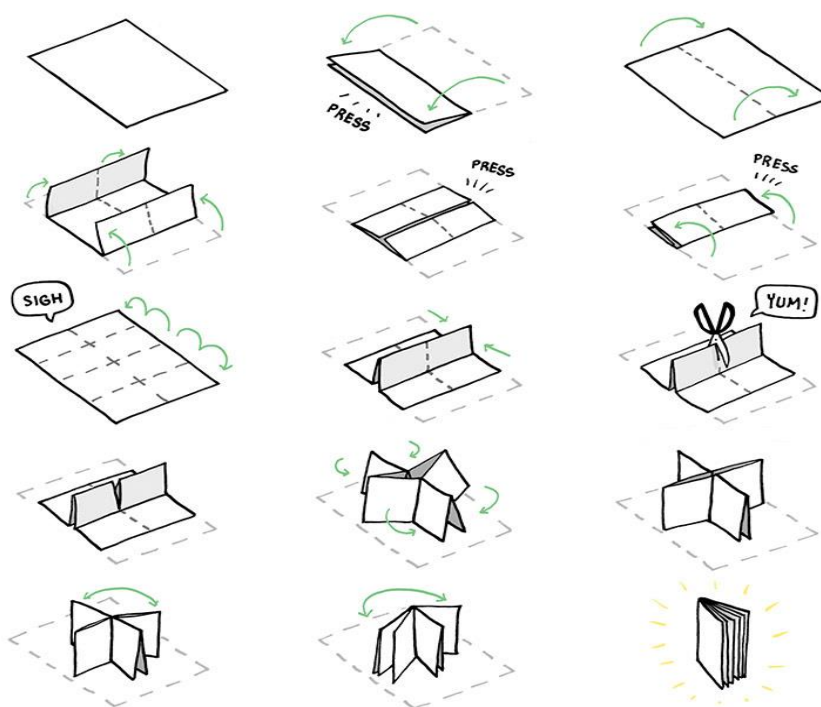
Naslov	<b>Moj prvi fanzin</b>
Vrijeme	20-30 minuta
Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da se deca podstaknu da kreiraju i dele personalizovane fanzine (mini časopise) o svojim omiljenim stvarima, podstičući kreativnost, pripovedanje i timski rad.</li> <li>• Da se kreativnost predstavi kao način izražavanja osećanja.</li> <li>• Da nauče kako da naprave jednostavan časopis.</li> </ul>
Fokus grupa	6+ godina
Materijali	A5 papir presavijen kao fanzin (pogledajte Prilog 1), škare, lepak, obojene olovke ili markeri.
Opis	<p>*Isecite A4 papir na pola da biste dobili 2 A5 papira. U ovoj aktivnosti deca mogu dizajnirati i praviti svoje mini-časopise (fanzine) koji slave njihove omiljene stvari.</p> <p>Na početku im se objašnjava pojam „fanzin” (pokazuje im se prazan format, a ne primer, jer oni imaju tendenciju da ga kopiraju).</p> <p>Zatim prave svoj fanzin prema opštoj temi, koja je u ovom slučaju pozitivna emocionalna povezanost sa stvarima i događajima, sa naslovom „Šta te čini srećnim?” Mogu da razmišljaju, crtaju, pišu,</p>

pa čak i isekaju slike da bi napravili fanzine. Papir može biti već pripremljen.

Na kraju, svako će podeliti svoj fanzin sa grupom, gradeći samopouzdanje i slaveći jedinstvena dela svakog od njih.

## HOW TO FOLD A SHEET-O-PAPER INTO A 8-PAGE ZINE

Credit: <https://i.pinimg.com/originals/22/74/cb/2274cb2c6a2f2cc6b04879e9ea5597.jpg>



8.

<b>Naslov</b>	<b>Kocka osećanja</b>
<b>Vrijeme</b>	15-20 minuta
<b>Cilj</b>	Cilj: Da pomogne deci da lakše izraze svoja osećanja i misli.



<b>Fokus grupa</b>	6+ godina
<b>Materijali</b>	Muzika, kocka sa emocijama
<b>Opis</b>	<p>Formacija u krugu. Deca dobiju kocku sa različitim emocionalnim stanjima prikazanim slikama na svakoj strani, a neko svira instrument ili pušta muziku u pozadini. Kocka se prenosi među decom koja sede u krugu na podu, a kada se prestane sa sviranjem instrumenta, osoba koja drži kocku je baca nasumično, a zatim je pita kada su poslednji put doživeli to emocionalno stanje i šta su osećali.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Da koriste frazu „Ja se osećam kao...“, „Moja emocija je...“</li> <li>2. Samo osoba koja drži kocku može da govori.</li> </ol> <p>Igra se završava kada svi učestvuju.</p>

9.

<b>Naslov</b>	<b>Ogledalo emocija</b>
<b>Vrijeme</b>	20 minuta
<b>Cilj</b>	Cilj: Poboljšati psihosocijalno zdravlje dece kroz poboljšanje njihove sposobnosti da prepoznaju, izražavaju i upravljaju emocijama neverbalno, putem pantomime. Takođe, cilj je stvoriti prijateljstvo među vršnjacima.
<b>Fokus grupa</b>	6+ godina
<b>Materijali</b>	Muzika i predmet kao totem
<b>Opis</b>	<p>Grupa igra i pleše brzo u krugu dok muzika svira. Kada muzika stane, osoba koja drži dati totem odlučuje koji će pokret i emociju svi ostali da oponašaju. Aktivnost se može završiti na kraju svake runde.</p>

## **DODATNE METODE METODE SA NISKIM NIVOOM GOVORA**

1.

Naslov	<b>Drvo/Zid zahvalnosti</b>
Vrijeme	30 minuta
Cilj	Cilj: Promovisanje psihosocijalnog zdravlja dece kroz podsticanje zahvalnosti, pozitivnog razmišljanja i socijalnih veza putem kreativnog izraza.
Fokus grupa	6-13 godina
Materijali	Veliki papir ili poster na zidu u obliku velikog drveta ili zida, mali papiri u obliku cigli/listova ili plodova, markeri, obojeni papir, škare, lepak.
Opis	<p>Postavite veliki papir ili poster na zidu kao „Drvo zahvalnosti.“ Svako dete dobija obojeni papir na kojem će iseći oblike listova. Zamolite ih da napišu ili nacrtaju nešto na čemu su zahvalni na svakom listu. Kada završe, deca će pričvrstiti svoje listove na Drvo zahvalnosti, stvarajući šaren display.</p> <p>Svako dete dobija do tri mala papira na kojima pišu ili crtaju na čemu su zahvalni. Deca imaju 15 minuta da nacrtaju ili napišu na čemu su zahvalna. Tokom tog vremena, učitelj/edukator je dostupan da pomogne ako neki učenik ima poteškoća. Kada završe, odlaze do drveta/zida i ukrašavaju ga svojim izraženjima zahvalnosti.</p> <p>Kada svi zalijepu svoja izražavanja zahvalnosti na papir, deca se podstiču da podele sa razredom na čemu su zahvalna.</p>

## 2.

Naslov	<b>Ogledalo pokreta</b>
--------	-------------------------

Vrijeme	20 minuta
Cilj	Cilj: Poboľjšati psihosocijalno zdravlje dece kroz poboljšanje njihove sposobnosti da prepoznaju, izražavaju i upravljaju emocijama neverbalno, putem pantomime. Takođe, cilj je stvoriti prijateljstvo među vršnjacima.
Fokus grupa	6-13 godina
Materijali	Muzika, predmet
Opis	Grupa brzo hoda u krugu dok muzika svira. Kada muzika stane, osoba koja ima dati predmet je ta koja odlučuje pokret i emociju, jer je ostali moraju doslovno oponašati. Aktivnost se završava kada učitelj pozvoni zvonom ili počne da aplauzira.

### 3.

Naslov	<b>Pantomima osećanja</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	Cilj: Poboľjšati neverbalne veštine komunikacije, podstaći emocionalnu svest, kreativnost, empatiju i ohrabriti timski rad i samoizražavanje.
Fokus grupa	6-13 godina
Materijali	Male kartice koje prikazuju različita osećanja
Opis	Dobrovoljci se biraju da dođu napred i dobiju karticu koja prikazuje neko osećanje. Dobrovoljac zatim glumi to osećanje koristeći

	<p>facialne izraze i pokrete. Ostali učenici pogađaju koje osećanje je prikazano.</p> <p>Alternativa: Može biti igra sa dva tima koji se takmiče, a svaki tačan pogodak donosi po jedan poen. Tim koji prvi stigne do 10 poena pobeđuje.</p>
--	--

#### 4.

Naslov	<b>5, 4, 3, 2, 1 (Okruženje)</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	Cilj: Povezivanje sa okolinom i ukorenjivanje, što može pomoći deci da steknu osećaj sigurnosti u stresnim situacijama.
Fokus grupa	8-13 godina
Materijali	Papir, olovka, muzika
Opis	<p>Deci se daje papir i olovka na koji će napisati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 stvari koje vide,</li> <li>• 4 stvari koje mogu da dodirnu,</li> <li>• 3 stvari koje mogu da čuju,</li> <li>• 2 stvari koje mogu da pomirišu,</li> <li>• 1 stvar koju mogu da taste u učionici.</li> </ul> <p>Aktivnost se završava sa tri duboka udaha, pri čemu deca zadrže dah između svakog izdisaja.</p>

#### 5.

Naslov	<b>Zaleđena Baba</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	Cilj: Povezivanje sa okolinom i ukorenjivanje, što može pomoći deci da steknu osećaj sigurnosti u stresnim situacijama.
Fokus grupa	6-13 godina
Materijali	Muzika
Opis	Učenici se nalaze u velikom zatvorenom prostoru ili na otvorenom. Jedan učenik dobija moć lova, dok ostali beže od njega. Svaki uhvaćeni učenik se zaleđi. Da bi se oslobodio zaledjeni učenik, neuhvaćeni učenik mora da ga zagrlji.

## 6.

Naslov	<b>Kreiraj Oblik</b>
Vrijeme	20 minuta
Cilj	Cilj: Promovisanje mentalnog zdravlja podsticanjem timskog rada, komunikacije i rešavanja problema, pomažući učenicima da izgrade poverenje, smanje stres i ojačaju svoj osećaj povezivanja s drugima.
Fokus grupa	6-13 godina
Materijali	Muzika
Opis	Učenici su podeljeni u dve grupe. Svaka grupa ima isti zadatak: da pomoću svojih tela rekreira dati oblik na ekranu (projekcija). Oblik može biti geometrijski, objekti poput mostova, poznatih zgrada, životinja, biljaka itd. Učenici moraju da sarađuju međusobno i uključe i prepoznaju ljude oko sebe kako bi postigli konačni cilj.

--	--

## METODE KOJE KORISTE UMJETNOST

### 1.

<b>Naslov</b>	<b>Meditacija Vizualizacije Duge</b>
<b>Vrijeme</b>	5-10 minuta
<b>Cilj</b>	Opustanje i veća mašta
<b>Fokus grupa</b>	6+
<b>Materijali</b>	Bez rekvizita
<b>Opis</b>	<p>Svi sede, zatvore oči, a vodič meditacije opisuje dugu, prolazeći kroz svaku boju i povezujući je sa nekoliko asocijacija.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Crvena:</b> ljubav, strast, jake emocije, ljutnja, intenzivna energija, opasnost ili frustracija.</li> <li>2. <b>Narandžasta:</b> kreativnost, entuzijizam, mašta, igra, toplina: sunce, energija, prijateljstvo.</li> <li>3. <b>Žuta:</b> sreća, radost, optimizam, pozitivnost, pažnja, koristi se za privlačenje pažnje.</li> <li>4. <b>Zelena:</b> priroda, rast, život, životna sredina, isceljenje, ravnoteža, obnova, mirnoća.</li> <li>5. <b>Plava:</b> smirenost, mir, spokoj, poverenje, tuga, melanholija ili introspekcija.</li> <li>6. <b>Indigo:</b> misterija, dubina, intuicija, duhovnost, mudrost, samosvest i duboko razmišljanje.</li> <li>7. <b>Violet:</b> kraljevski, luksuz, moć, plemstvo, mašta, kreativnost, snovi i nepoznato.</li> </ol> <p>Ove asocijacije mogu se razlikovati u zavisnosti od kulture ili ličnih iskustava, što ih čini odličnom temom za kreativno ili terapeutsko istraživanje.</p>

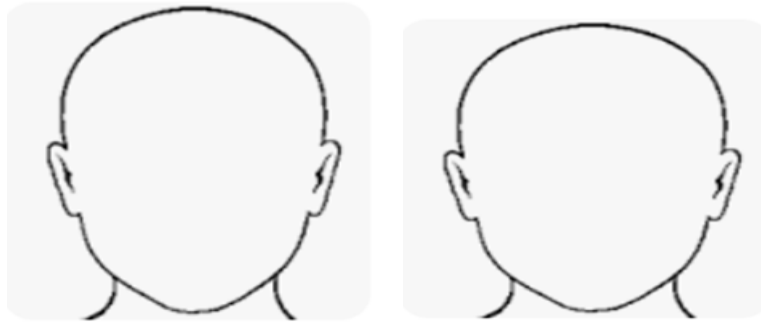
### 2.

<b>Naslov</b>	<b>Umjetnost za Bolje Psihosocijalno Dobrostanje</b>
---------------	--

<b>Vrijeme</b>	45 minuta
<b>Cilj</b>	Učenici/učesnici će moći da prepoznaju i artikuliraju svoja mišljenja i vrste emocija koje generišu, diskutuju o različitim metodama samoregulacije emocija i strategijama koje mogu primeniti
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6-9 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Radni listovi, olovke, bojice, stikeri, magneti, muzika
<b>Opis</b>	<p>Tokom čitave lekcije, puštajte muziku koja odgovara svakoj aktivnosti (ambientalna muzika, muzika u toku aktivnosti, itd.).</p> <p><b>Uvod (7-8 minuta)</b>  <b>Aktivnost 1:</b> Lekcija počinje kratkim zagrevanjem od 2-3 minuta.  <b>Aktivnost 2:</b> Upoznajte učenike sa temom i podstaknite ih da diskutuju o psihosocijalnom zdravlju i kako su emocije i osećanja povezani s tim. Objasnite učenicima ciljeve radionice.  <b>Aktivnost 3:</b> Podelite učenicima radne listove sa praznim licem i zamolite ih da nacrtaju kako se trenutno osećaju. Podstaknite učenike da diskutuju o osećanjima koja su nacrtali i razlozima zbog kojih se osećaju tako.</p> <p><b>Glavni deo (25-30 minuta)</b>  <b>Aktivnost 1:</b> Podelite učenicima stikere sa emojijima i zamolite ih da diskutuju o pozitivnim i negativnim osećanjima/emocijama prikazanim na radnim listovima. Zamolite učenike da prepoznaju negativna osećanja i objasne kako bi mogli da se nose sa tim negativnim osećanjima. Ako učenici nisu voljni da učestvuju u diskusiji, podstaknite ih da pričaju o određenim emocijama/osećanjima/stanju svog izmišljenog prijatelja. Predstavite chart (zidnu tabelu) sa 4/5 različitih boja/zona i zamolite učenike da povežu stikere sa emocijama sa bojom koju povezuju sa tim osećanjem. Učenici treba da zalepe svoje emojije u zonu koju povežu sa emocijom/osećanjem. Objasnite da nema tačnih ili pogrešnih odgovora.  <b>Aktivnost 2:</b> Podelite učenike u grupe od po 4 i dajte im radne listove sa zapisanim metodama samoregulacije, olovke i bojice. Zamolite učenike da diskutuju o metodama/regulaciji emocija unutar svoje grupe, da nacrtaju i oboje slike/emojije koje predstavljaju metode samoregulacije koje su već napisane na radnim listovima koje su dobili (na svom maternjem jeziku i/ili na engleskom jeziku).</p> <p><b>Zaključak (5-6 minuta)</b>  Podstaknite učenike da diskutuju o stikerima za metode psihosocijalnog dobrostanja/strategijama koje su kreirali i u kojoj situaciji bi one bile najpogodnije.</p> <p><b>Refleksija (5-6 minuta)</b>  Ponovo podelite učenicima radne listove sa praznim licem i uputite</p>

ih da nacrtaju kako se osećaju na kraju radionice. Podstaknite učenike da diskutuju o predloženim metodama/strategijama koje mogu primeniti kada bude potrebno.

e better psychosocial well/being



Emoji stickers :

<https://stock.adobe.com/de/search/images?k=emoji%20clip%20art>

Instructions for the worksheets for students to create stickers :

**Watch a funny  
movie**

**Read a book**

**Take a  
nap**

**Do some exercise**

**Stretch your  
body**

**Dance**

**Play with an animal  
friend**

**Talk to your**

**Close your eyes and count 10 to 1  
a hug**

**Give someone**

**Make a cake  
parents**

**Talk to your**



	<p style="text-align: center;"><b>Play with a ball</b></p> <p><b>Take a shower</b></p> <p><b>Go camping</b></p> <p><b>Play an instrument</b></p> <p><b>Sing</b></p> <p><b>Have a cup of tea</b></p> <p><b>Breath in/ breath out</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Go out and run</b></p> <p><b>Play your favorite game</b></p> <p><b>Read a book</b></p> <p><b>Watch a funny movie</b></p> <p><b>Take a nap</b></p> <p><b>Read a book</b></p>
--	---	---

### 3.

<b>Naslov</b>	<b>Kišobran - Uvod u Psihosocijalno Dobrostanje</b>
<b>Vrijeme</b>	20-25 minuta
<b>Cilj</b>	Učenici/učesnici će moći da prepoznaju i artikulišu svoja mišljenja o psihosocijalnom zdravlju i povežu ih sa sopstvenim životom
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6-9 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Radni listovi, olovke, bojice, stikeri, magneti, muzika
<b>Opis</b>	<p><b>Zagrevanje: 5-6 minuta</b>  Lekcija počinje kratkim zagrevanjem od 2-3 minuta. Objasnite učenicima ciljeve radionice. Upoznajte učenike sa temom i podstaknite ih da diskutuju o psihosocijalnom zdravlju i kako su emocije i osećanja povezana s tim. Podstaknite učenike da izraze svoja mišljenja o tome kako fizičko zdravlje utiče na psihosocijalno dobrostanje.</p> <p><b>Glavni deo: 15-17 minuta</b>  Podelite učenike u grupe od po 4 i dajte im radne listove sa crtežom kišobrana u sredini stranice. Jedan radni list/poster po grupi. U pozadini puštajte umirujuću muziku. Objasnite učenicima da treba da nacrtaju „kišu” problema za koje smatraju da mogu uticati na njihovo psihosocijalno dobrostanje,</p>

	<p>kako ona pada na kišobran.</p> <p>Ispod kišobrana treba da nacrtaju sve aspekte/dimenzije života deteta koji mogu biti pogođeni „kišom problema”.</p> <p>Na kišobranu treba da nacrtaju sve metode/strategije koje misle da mogu sprečiti negativne uticaje na psihosocijalno dobrostanje.</p> <p>Podstaknite učenike da diskutuju ideje, pomozite im i ponudite savete ako je potrebno.</p> <p>Ukoliko učenici nisu voljni da učestvuju u diskusiji, podstaknite ih da diskutuju o određenim emocijama/osećanjima/stanjima svog izmišljenog prijatelja. Ako je potrebno, pokažite učenicima primer Kišobrana.</p> <p><b>Zaključak: 5-6 minuta</b></p> <p>Svaka grupa prezentuje svoj poster i deli svoje ideje sa ostatkom klase.</p>
--	---

#### 4.

<b>Naslov</b>	<b>Promjena načina razmišljanja</b>
<b>Vrijeme</b>	30 minuta
<b>Cilj</b>	Razvijanje socijalnih vještina, podsticanje saradnje, komunikacije i pozitivnih interakcija kroz kreativnost.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 11-14 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Papir za plakat, markeri, stikeri i materijali za izradu fizičkog postera.
<b>Opis</b>	<p>Podijelite učenike u manje grupe i dajte im zadatak da naprave poster sa uputstvima o tome kako promijeniti vlastito mišljenje. U prvom dijelu aktivnosti, učenici trebaju napisati rečenice koje odražavaju nesigurnost, nesnalaženje ili nemogućnost nošenja s određenim situacijama. Na primjer: „Nisam dobar u ovome“, „Ne volim promjene u životu“, „Nemam prijatelje“, „Ovo je preteško“.</p> <p>Učenici razmjenjuju ideje i pišu slične rečenice na odvojene ljepljive papiriće. Nakon što završe prvi dio, organizujte energizirajuću aktivnost.</p> <p>U drugom dijelu aktivnosti, učenici pišu kratke, konkretne savjete za svaku od navedenih situacija. Na primjer, pozitivan savjet za rečenicu „Nisam dobar u ovome“ mogao bi biti „Nastavi pokušavati“. Učenici smišljaju savjete za svaku situaciju, stavljaju ih na poster i ukrašavaju ga. Mogu koristiti vizuale koji predstavljaju socijalne vještine, kao što su povezane ruke za timski rad, govorne</p>

	<p>balone za komunikaciju i nasmijana lica koja simboliziraju empatiju i ljubaznost.</p> <p>Na kraju, učenici prezentiraju svoj rad i diskutiraju o njemu. Prezentacija može biti izvedena kroz igru uloga.</p>
--	---

## 5.

<b>Naslov</b>	<b>Nacrtaj Dlan svojeg Plemena</b>
<b>Vrijeme</b>	15 minuta
<b>Cilj</b>	Saznajte ko su pet osoba s kojima ste najbliži i kakav utjecaj imaju na vas i vaš život.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Papir, olovka i bojice (po želji).
<b>Opis</b>	<p>Napišite imena ljudi s kojima ste najviše povezani i kratko ih opišite na svakom prstu koristeći riječi ili crteže simbola povezanih s njima. U sredini nacrtanog dlana, učesnici mogu izraziti i sažeti kako se osjećaju u prisustvu tih osoba, te ukrasiti prema želji.</p> <p><b>Varijacija:</b> Dodajte stvari koje volite ili koje vas čine sretnima, uključujući kućne ljubimce.</p>

## 6.

<b>Naslov</b>	<b>Kit za Samopomoć</b>
<b>Vrijeme</b>	30 minuta
<b>Cilj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepoznati stvari koje ih opuštaju</li> <li>• Povećati samospoznaju i brigu o sebi</li> <li>• Poticati djecu da dijele svoja iskustva i emocije s prijateljima</li> <li>• Naučiti kako prepoznati sličnosti i davati savjete na temelju vlastitog iskustva</li> </ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Kutija, 5 predmeta po izboru svakog učesnika

<b>Opis</b>	<p><b>Varijacija:</b> Papir i olovke (kako bi nacrtali predmete)</p> <p>Za svaki od svojih osjetila (vid, miris, okus, sluh i dodir), učesnici trebaju odabrati po jedan predmet koji ih smiruje i opušta.</p> <p><b>Varijacija:</b> Za svaki osjet, učesnici crtaju 3 predmeta.</p> <p>Nakon toga, imaju priliku podijeliti svoju kutiju s drugima kako bi vidjeli postoje li slični predmeti i iskustva.</p>
-------------	--

## 7.

<b>Naslov</b>	<b>Poštovanje za Sve</b>
<b>Vrijeme</b>	28 minuta
<b>Cilj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnaživanje djece da budu saveznici i zagovornici jednakosti, raznolikosti i inkluzije.</li> <li>• Podizanje svijesti o važnosti poštovanja svih, bez obzira na njihovu seksualnu orijentaciju ili rodni identitet.</li> <li>• Razvijanje osjećaja empatije i razumijevanja prema LGBTQ+ osobama.</li> </ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 10+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Bijela ploča ili flipchart za brainstorm (može i set štampanih kartica sa scenarijima za aktivnost).
<b>Opis</b>	<p>Kroz seriju interaktivnih diskusija, aktivnosti i refleksijskih vježbi, djeca će istraživati teme poput inkluzivnosti, empatije i načina na koji mogu biti saveznici LGBTQ+ zajednici. Aktivnost će pružiti priliku djeci da postavljaju pitanja i izražavaju svoja mišljenja u sigurnom i podržavajućem okruženju. Ova aktivnost može se provoditi u različitim obrazovnim okruženjima, kao što su škole, programi nakon škole ili zajedničke grupe.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Uvod (3 minute):</b> Počnite kratkim objašnjenjem što znači LGBTQ+. Naglasite da svi zaslužuju biti tretirani s ljubaznošću i poštovanjem, bez obzira na to koga vole ili kako se identificiraju.</li> <li>2. <b>Interaktivna diskusija (10 minuta):</b> Zamolite grupu da zajedno smišljaju ideje o tome što čini ljude različitima (npr. interesi, pozadina, fizički izgled itd.) i</li> </ol>

	<p>zapisujte/crtajte te ideje na bijelu ploču. Održite kratku diskusiju o tome zašto je važno poštovati ljude koji se možda razlikuju od nas i zašto LGBTQ+ osobe zaslužuju ista prava i poštovanje kao i svi drugi.</p> <p><b>3. Scenarij "Prava i Poštovanje" (10 minuta):</b>          Podijelite djecu u male grupe i prikažite im slike ili crteže različitih scenarija koji se odnose na LGBTQ+ prava ili ponašanje s poštovanjem (npr. zauzimanje za prijatelja koji je zadirkivan zbog toga što je različit, pružanje podrške nekome tko se pita o svom rodnom identitetu). Svaka grupa će diskutirati kako bi reagirali u tom scenariju, a zatim podijeliti svoje odgovore s cijelom grupom. Izdvojite ključne ideje poput zauzimanja za druge, pružanja podrške i pokazivanja empatije.</p> <p><b>Varijacija:</b> Zamolite djecu da razmisle o jednoj stvari koju mogu učiniti da budu saveznici nekome tko je LGBTQ+ i da to nacrtaju. To može uključivati jednostavne radnje poput korištenja preferiranih zamjenica neke osobe, zauzimanje protiv nasilničkog ponašanja ili jednostavno biti ljubazan i podržavajući.</p> <p><b>4. Zaključak (5 minuta):</b>          Zaključite aktivnost sumiranjem ključnih točaka: svi zaslužuju jednaka prava, poštovanje i prihvaćanje, bez obzira na njihovu seksualnu orijentaciju ili rodni identitet. Otvorite prostor za sva pitanja i pružite sigurno okruženje za djecu da postavljaju pitanja ili podijele svoja razmišljanja.</p>
--	---

8.

<b>Naslov</b>	<b>Portret Moje Porodice</b>
<b>Vrijeme</b>	30 minuta
<b>Cilj</b>	<p><b>Ciljevi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prikupiti informacije o porodici.</li> <li>• Verbally i neverbalno izražavati percepcije i osjećaje u vezi s članovima porodice i sobom.</li> </ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Papir, olovke, bojice ili markeri.

<b>Opis</b>	<p><b>Upute:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Počnite tako da dijete dodeli boje koje predstavljaju nekoliko emocija. Za mlađu djecu preporučuju se četiri osnovne emocije, kao što su sreća, tuga, ljutnja i strah (npr. dijete može koristiti crvenu boju za sreću). Za stariju djecu, mogu slobodno odabrati različite boje koje predstavljaju osnovne i složene emocije.</li> <li>Zatim dajte djeci sljedeću uputu: „Nacrtaj sve članove svoje porodice, uključujući sebe, i prikaži ih kako nešto rade. Koristi boje koje najbolje predstavljaju raspoloženja koja obično pokazuju.” Dijete treba uključiti sve članove svog domaćinstva, uključujući kućne ljubimce, domaće pomoćnike, bake, djedove, itd.</li> <li>Ako dijete izrazi zabrinutost zbog nemogućnosti da crta, kažite: „Ne brini kako tvoj crtež izgleda, moći ćeš mi objasniti sve kada završiš svoj portret porodice.”</li> </ol> <p><b>Procesna pitanja uključuju:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Opiši svoj crtež.</li> <li>Šta svaka osoba radi, razmišlja i osjeća?</li> <li>Šta obično čini da se osjećaju srećno/tužno/ljutito/izbeumljeno, itd.?</li> <li>Kako raspoloženje te osobe utiče na tebe?</li> <li>Koji dijelovi crteža bi volio/la da su drugačiji?</li> </ol>
-------------	--

9.

<b>Naslov</b>	<b>Pretvori svoje emocije u umjetnost</b>
<b>Vrijeme</b>	20 - 25 minuta
<b>Cilj</b>	<p><b>Ciljevi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Učiti prepoznavanje i izražavanje vlastitih misli i emocija.</li> <li>Razgovarati o različitim metodama samoregulacije emocija i strategijama koje se mogu primijeniti.</li> </ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6-9 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Radni listovi, olovke, bojice, naljepnice, magneti, muzika

<b>Opis</b>	<p><b>Upute:</b></p> <p><b>Zagrijavanje (5-6 minuta)</b>  Lekcija počinje s kratkom energizer igrom od 2-3 minute. Tijekom cijele lekcije, sviraće odgovarajuća muzika koja se uklapa u svaku aktivnost (ambientalna muzika, muzika za aktivnost, itd.).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Upoznajte učenike s temom i potaknite ih na razgovor o psihosocijalnom zdravlju i tome kako su emocije i osjećaji povezani s tim.</li> <li>2. Objasnite učenicima ciljeve radionice.</li> </ol> <p><b>Glavni dio (10-15 minuta)</b>  Podijelite učenike u grupe od 4 i dajte im radne listove s napisanim metodama samoregulacije, olovke i bojice. Zamolite učenike da unutar svoje grupe rasprave o metodama samoregulacije koje su napisane na radnim listovima, te da nacrtaju i oboje slike/emojije koje predstavljaju metode samoregulacije koje su već bile napisane na listovima (na svom jeziku ili/ili na engleskom).</p> <p><b>Zaključak (5-6 minuta)</b>  Potaknite učenike da rasprave naljepnice koje su stvorili za metode/strategije psihosocijalnog zdravlja i u kojim situacijama bi one bile najprikladnije.</p>
-------------	--

## 10.

<b>Naslov</b>	<b>Most otpornosti</b>
<b>Vrijeme</b>	45 minuta
<b>Cilj</b>	<p><b>Ciljevi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razviti socijalne vještine, poticati suradnju, komunikaciju i pozitivne interakcije kroz kreativnost.</li> <li>• Ojačati otpornost i pomoći učenicima da razviju pozitivniju sliku o sebi.</li> </ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 11-12 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Reciklirani materijali, poput novina, plastike, ljepila, škare.

<b>Opis</b>	<b>Upute:</b> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="480 253 1382 360">1. Učitelj podijeli veliku grupu u četiri manja tima. Svakom timu daje zadatak da izgrade najviši most koristeći samo ove materijale.</li><li data-bbox="480 365 1329 434">2. Kada je aktivnost završena, timovi moraju odrediti koji je most najviši i najbolje izgrađen.</li><li data-bbox="480 439 1382 584">3. Nakon toga, učenici vode diskusiju o svrsi aktivnosti. Razgovaraju o tome kako su se osjećali, koje su emocije doživjeli, kako su gradili most, koje su poteškoće imali i koja su rješenja predložili za te poteškoće.</li></ol>
-------------	--



## METODE BAZIRANE NA KOMUNIKACIJI

1.

<b>Naslov</b>	<b>Restorativna praksa u školi</b>
<b>Vrijeme</b>	10-15 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Ciljevi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Razriješiti konflikt među djecom</li></ul>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Stolice i "Govorni Totem"
<b>Opis</b>	<p><b>Upute:</b> Kada dođe do konflikta među djecom, ovu metodu možemo primijeniti okupljanjem obje strane u krug s prisutnim nadzornikom i korištenjem "Govornog Totema" – predmeta koji omogućava da svaka osoba redom govori, bez prekidanja. Samo osoba koja drži totem može govoriti kada je nadzornik postavi pitanje.</p> <p><b>Primjer pitanja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Što se dogodilo?</li><li>2. Što si mislio/mislila u tom trenutku?</li><li>3. Kakve misli su ti bile nakon incidenta?</li><li>4. Tko misliš da je bio pogođen tvojim postupcima? / Na koji način su oni bili pogođeni?</li><li>5. Što trebaš učiniti sada da ispraviš situaciju?</li></ol> <p>Ova metoda je posebno učinkovita ako su u konfliktu samo dvije osobe i ako su prisiljeni da se suoče jedna s drugom.</p>

2.

<b>Naslov</b>	<b>Grupno Bacanje Lopte</b>
<b>Vrijeme</b>	30 minuta, ovisno o veličini grupe

<b>Cilj</b>	<b>Ciljevi:</b> Ova aktivnost je odličan način za razbijanje leda tijekom faze formiranja tima. Pomaže u razvoju suradnje, komunikacije i koncentracije unutar grupe.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Juggling lopte, vrećice s grahom (ili čak zamotane čarape)
<b>Opis</b>	<b>Upute:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizirajte grupu u krug i postavite sustav za bacanje lopti. Članovi tima će baciti lopte jedan drugome u određenom redoslijedu.</li> <li>2. Kada osoba baci loptu, mora viknuti ime osobe kojoj baca loptu.</li> <li>3. Osoba koja uhvati loptu zatim mora baciti loptu nekoj drugoj osobi.</li> <li>4. Aktivnost traje dok svaki član grupe ne uhvati i baci loptu barem jednom (na kraju bi lopta trebala doći natrag na početnu točku).</li> <li>5. Nakon toga, pitajte svakog člana tima da kaže tko mu je bacio loptu i kome je bacio loptu.</li> <li>6. Ponovite bacanje lopte u istom redoslijedu dok lopta ponovno ne dođe na početnu točku.</li> <li>7. Sljedeći korak je uvođenje više lopti i testiranje koliko lopti možete uspješno premještati po krugu u originalnom redoslijedu. Igra postaje vrlo izazovna kada imate isto toliko lopti koliko ima članova u timu. Također možete dodati još jednu loptu koja ide u suprotnom smjeru, što će dodatno povećati složenost i zbuniti tim.</li> </ol>

### 3.

<b>Naslov</b>	<b>Svjesni Kontakti Očima</b>
<b>Vrijeme</b>	50 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Ciljevi:</b> Ova aktivnost ima za cilj poboljšanje svjesnosti i povezanosti među sudionicima kroz fokusirani kontakt očima i kreativno izražavanje
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+

<p><b>Materijali</b></p>	<p><b>Materijali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udoban raspored sjedala za parove</li> <li>• Prazni listovi papira ili skicirke</li> <li>• Olovke, bojice ili markeri</li> <li>• Tajmer</li> <li>• Tih, ambijentalni glazba u pozadini</li> </ul>
<p><b>Opis</b></p>	<p><b>Upute:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Uvod (5 minuta):</b> Počnite sesiju objašnjenjem koncepta svjesnog kontakta očima i njegovih koristi. Objasnite da ova aktivnost uključuje punu pažnju na iskustvo uspostavljanja kontakta očima i biti prisutan u trenutku.</li> <li>2. <b>Parovi (5 minuta):</b> Zamolite sudionike da se podijele u parove s osobama s kojima se osjećaju ugodno. Osigurajte da svaki par ima dovoljno prostora za udobno sedenje i gledanje jedan drugog.</li> <li>3. <b>Aktivnost kontakta očima (10 minuta):</b> Instruirajte parove da sjednu mirno i gledaju jedno drugo. Postavite tajmer na jednu minutu. Zamolite ih da nježno gledaju jedno drugo u oči, fokusirajući se na promatranje, a ne na interpretaciju ili prosudbu. Potaknite ih da primijete detalje u očima svog partnera – boje, odraze, oblike i emocije. Nakon što tajmer istekne, neka prekinu kontakt očima.</li> <li>4. <b>Kreativno izražavanje (15 minuta):</b> Nakon aktivnosti s očima, podijelite materijal za crtanje. Zamolite sudionike da provedu sljedećih 10-15 minuta crtajući ono što su primijetili u očima svog partnera. Potaknite ih da uhvate svoje dojmove kreativno, bilo doslovno ili apstraktno.</li> <li>5. <b>Zaključak (10 minuta):</b> Na kraju, vodite kratku diskusiju u kojoj će sudionici reflektirati kako se osjećaju nakon ove aktivnosti i što su naučili o svjesnosti i povezanosti. Dajte nekoliko minuta za završne misli ili pitanja.</li> </ol> <p>Ovaj strukturirani pristup osigurava da sudionici steknu uvid u vlastite prakse svjesnosti i u svoju povezanost s drugim ljudima kroz fokusirani kontakt očima i kreativno izražavanje.</p>

<b>Naslov</b>	<b>Debata o Emocijama</b>
<b>Vrijeme</b>	20-30 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Razgovarati o psihosocijalnim temama među djecom.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 10+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Pripremljena pitanja
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b> Klasa učenika može sjediti u bilo kojem obliku, najbolje u krugu. Voditelj aktivnosti priprema unaprijed pitanja koja se odnose na psihosocijalno zdravlje. Pitanja treba prilagoditi prethodnom znanju djece, kako ne bi bilo preteško za razumijevanje.</p> <p><b>Primjeri pitanja mogu biti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Što je mentalno zdravlje?</li> <li>2. Kako znam ako nisam dobro?</li> <li>3. Što trebaš učiniti ako si zabrinut za prijatelja?</li> <li>4. Kako te (nedavna situacija) čini?</li> <li>5. Da li su mentalno zdravlje i sreća isto?</li> </ol> <p>Ta ili slična pitanja vezana uz povezane teme postavljaju se jedno po jedno kako bi cijela klasa mogla raspravljati o svakoj temi. Važno je paziti da se sljedeće pitanje ne postavlja dok svi učenici ne završe sa svojim raspravama o prethodnom pitanju. Voditelj aktivnosti je odgovoran za održavanje reda i vođenje diskusije, osiguravajući da razgovor teče glatko. Aktivnost završava kada sva pitanja budu postavljena i raspravljena.</p>

## 5.

<b>Naslov</b>	<b>Ime Stolica</b>
<b>Vrijeme</b>	20 – 30 minuta, ovisno o veličini grupe
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Ova aktivnost je ledolomac/igrica za izgradnju tima. Također je igra imena koja omogućava sudionicima da zapamte imena drugih
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+

<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Stolice, glazba
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zamolite sudionike da postave stolice u krug, ostavljajući jednu praznu stolicu. Započnite s krugom imena kako bi svi znali imena u prostoriji.</li> <li>2. Zamolite sudionike da se postave u abecednom redoslijedu počevši s desne strane prazne stolice. Objasnite sudionicima da postoje neka pravila koja se moraju slijediti:</li> <li>3. Sudionici se mogu kretati samo jedan po jedan i koristeći praznu stolicu.</li> <li>4. Osobe koje se pomiču mogu biti pozvane samo od strane onih s desne i lijeve strane prazne stolice.</li> <li>5. Osobe koje su došle do prazne stolice ne smiju se kretati.</li> <li>6. Sudionici imaju pet minuta da smišljaju strategiju.</li> <li>7. Neka aktivnost traje dok zadatak ne bude dovršen.</li> </ol>

## 6.

<b>Naslov</b>	<b>Priča o Mom Imenovanju</b>
<b>Vrijeme</b>	20 – 30 minuta, ovisno o veličini grupe
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Ova aktivnost je ledolomac/igrice za izgradnju tima. Također je igra imena koja omogućava sudionicima da zapamte imena drugih tako što ih povezuju s pričom ili anegdotom.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Nema

<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zamolite sudionike da odvoje 3 – 5 minuta kako bi razmislili o svom imenu i priči koja stoji iza njega. Možete objasniti da mogu razmisliti o tome kako su njihovi roditelji odabrali ime, ako postoji posebna priča vezana uz ime, ako ima neko značenje za njihovu obitelj ili osobno značenje. Također mogu razmisliti o tome je li ime uobičajeno ili posebno u njihovoj zemlji ili zajednici.</li> <li>2. Nakon toga, svaki sudionik treba podijeliti svoju priču s ostalima. Priča ne bi smjela trajati duže od 1 minute.</li> <li>3. Ako je grupa manja, možete prvo zamoliti sudionike da odaberu partnera (po mogućstvu osobu koju ne poznaju) i podijele priču. Dajte im 7-10 minuta za ovaj proces dijeljenja, a zatim zamolite svakog sudionika da podijeli priču svog partnera s ostatkom grupe.</li> </ol>
-------------	---

## 7.

<b>Naslov</b>	<b>Kada Signal Stigne</b>
<b>Vrijeme</b>	15-20 minuta
<b>Cilj</b>	Ova interaktivna aktivnost pomaže djeci da istraže emocije kroz tjelesne pokrete i glazbu. Djeca oponašaju i uče prepoznavati emocije, koristeći ritmičke pokrete i odgovarajuće emocionalne izraze. Aktivnost promiče emocionalnu svijest, kreativnost i socijalnu interakciju, integrirajući ritam i pokret u učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 5-8 godina
<b>Materijali</b>	<b>Materijali:</b> Tekst pjesme
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b> Facilitator (voditelj aktivnosti) okuplja djecu u krug.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitator započinje igru s unaprijed određenim radnjama: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pljeskanje rukama uz sretan izraz lica,</li> <li>○ Udaranje nogama dok broji od 1 do 5 uz ljut izraz lica,</li> <li>○ Tapkanje po koljenima dok broji od 1 do 5 uz iznenađen izraz lica.</li> </ul> </li> <li>• Djeca oponašaju pokrete voditelja zajedno s odgovarajućim emocijama.</li> </ul>

- Sljedeći korak: Facilitator zamoli svako dijete u krugu da dođe s vlastitim pokretom.
  - Svako dijete demonstrira svoj pokret i izgovara emociju koju on predstavlja.
  - Ostatak grupe oponaša pokret djeteta i pogađa emociju.
- Igra traje dok sva djeca ne pokažu svoj pokret i emociju u krugu.
- Zatim facilitator dijeli djecu u parove.
- Facilitator pjeva pjesmu "Kada signal stigne" dok održava ritam pokretima tijela.
- Parovi zatim ponavljaju pjesmu koristeći vlastite pokrete tijela, izražavajući povezane emocije.
- Aktivnost se završava pjevanjem pjesme svih sudionika, s naglaskom na emocionalne izraze kroz pokrete.

**Tekst pjesme:**

**KADA SIGNAL STIGNE**

Okrenimo se licem u lice. (Izvršava se pokret.)

Pogledajmo se u oči. (Izvršava se pokret.)

Kada signal stigne,

Pljeskajmo rukama. (Pokazuje se sretan izraz lica.)

Sada... 1, 2, 3, 4, 5

(Dok brojimo, plješćemo rukama s partnerom, smiješeći se.)

Stanimo leđima okrenuti. (Okrenemo se leđima.)

Osjetimo snagu. (Ruke se podižu snažno u zrak.)

Kada signal stigne,

Udarićemo nogama o tlo. (Pokazuje se ljut izraz lica.)

Sada... 1, 2, 3, 4, 5

(Dok brojimo, udaramo nogama o tlo s ljutim izrazom.)

Stanimo rame uz rame. (Stanemo ramena uz ramena.)

Pritisnimo ramena zajedno. (Stanemo čvrsto, ramena su dodirnuti.)

Kada signal stigne,

Tapšimo po koljenima. (Pokazuje se tužan izraz lica.)

Sada... 1, 2, 3, 4, 5

(Dok brojimo, tapšemo po koljenima rukama, pokazujući tužan izraz.)

## METODE NA OTVORENOM

1.

<b>Naslov</b>	<b>Radionica psihosocijalnog razvoja sa Bađlamom (muzički instrument)</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>45 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Ojačati kulturni identitet djece i osjećaj pripadnosti uvođenjem muzičkih instrumenata i ključnih elemenata različitih kultura.
<b>Fokus grupa</b>	10+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 saz ili bađlama (koju svira facilitator ili učitelj)</li><li>• Uredan krug za sjedenje u školskom dvorištu ili na nekom vanjskom prostoru s dovoljno mjesta za udobno sjedenje djece</li><li>• Jednostavni ritmički instrumenti (po izboru, npr. tamburine ili ritmičke palice) kako bi djeca aktivno učestvovala</li><li>• Papir i olovke (po izboru, za djecu koja žele zapisati ili nacrtati svoja osjećanja)</li></ul>
<b>Opis</b>	<p><b>1. Uvod:</b> Djeca su naučila o kulturnom značaju bađlame, razumijevajući kako se koristi kroz stoljeća za izražavanje emocija i povezivanje ljudi.</p> <p><b>2. Zagrijavanje:</b> Djeca su aktivno učestvovala u vježbama ritma, pljeskanju i korištenju ritmičkih instrumenata kako bi povezali zvuke sa emocijama.</p> <p><b>3. Pričanje priče:</b> Bađlama je oživjela priču, omogućujući djeci da istraže i prepoznaju emocije poput radosti, tuge i hrabrosti kroz muziku i naraciju.</p> <p><b>4. Grupna aktivnost:</b> U malim grupama, djeca su kreirala vlastite ritmove i kratke fraze koje predstavljaju emocije poput sreće, straha ili uzbuđenja. Zajedno su izvodili svoja djela, podstičući timski rad i kreativnost.</p>



	<b>5. Zajedničko okupljanje u krug i refleksija na aktivnost:</b>
--	---

## 2.

<b>Naslov</b>	<b>Pričanje priče sa Meddahom za dijeljenje emocija</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>45 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Razviti emocionalnu svijest i empatiju kod djece prepoznavanjem i raspravljajanjem o emocijama.
<b>Fokus grupa</b>	10+
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Štapić ili maramica (rekviziti koje Meddah obično koristi kako bi obogatio pričanje priče)</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>1. Uvod:</b> Djeca su naučila o Meddahu, tradicionalnom turskom pripovjedaču koji koristi riječi, geste i jednostavne rekvizite kako bi oživio priče. Takođe, upoznali su se sa značajem razumijevanja emocija poput sreće, tuge, ljutnje i straha, koje nam pomažu da bolje komuniciramo i rješavamo probleme.</p> <p><b>2. Pričanje priče:</b> Facilitator je izveo živahnu priču u stilu Meddaha, koristeći rekvizite poput štapića ili maramice kako bi predstavljao likove i radnje. Priča je obuhvatila emocije kao što su radost, iznenađenje, tuga i frustracija, držeći djecu angažovanom uz zvučne efekte, geste i promjene u glasu.</p> <p><b>3. Rasprava i prepoznavanje emocija:</b> Nakon priče, djeca su učestvovala u raspravi kako bi prepoznala emocije likova i povezala ih sa vlastitim iskustvima. Dijelili su primjere kada su doživjeli slične emocije, podstičući emocionalnu svijest i empatiju.</p>

## 3.

<b>Naslov</b>	<b>Istraživanje gljiva</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>3 sata</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Razviti timski rad, kritičko razmišljanje i vještine rješavanja problema kroz aktivnost u prirodi fokusiranu na gljive.
<b>Fokus grupa</b>	8-12
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siguran vanjski prostor (školsko dvorište ili obližnja lokacija)</li> <li>• Klipboardi</li> <li>• Papir</li> <li>• Olovke</li> <li>• Lupe (po izboru)</li> <li>• Vodič ili laminirana tabla sa vrstama uobičajenih gljiva</li> <li>• Male zastavice ili markeri</li> <li>• Rukavice (po izboru)</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>1. Uvod (5-10 minuta):</b> Objasnite aktivnost: "Mi smo detektivi gljiva! Gljive pomažu prirodi recikliranjem nutrijenata i održavanjem biljaka." Naglasite sigurnost: Ne jesti niti dirati gljive bez rukavica.</p> <p><b>2. Procedura aktivnosti (25-30 minuta):</b> <b>Formiranje timova (5 minuta):</b> Dodijelite uloge (Posmatrač, Zapisivač, Identifikator, Vođa). <b>Istraživanje (15-20 minuta):</b> Istražujte, tražite gljive, zabilježite veličinu, boju, oblik i lokaciju, te koristite vodiče za njihovu identifikaciju. <b>Saradnja (5 minuta):</b> Grupa bira jednu gljivu i diskutuje o nenoj ulozi u prirodi.</p> <p><b>3. Refleksija (10 minuta):</b> Grupa dijeli svoja saznanja i diskutuje o tome zašto su gljive važne.</p>

## 4.

<b>Naslov</b>	<b>Vježbe pažnje s elementima prirode</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>45 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Razviti povezanost s prirodom i promicati opuštanje i samosvijest
<b>Fokus grupa</b>	6-12
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tih vanjski prostor s prirodnim elementima</li> <li>• Po izboru: Mat ili deka</li> <li>• Po izboru: Prijenosni zvučnik za umirujuće zvuke</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p>.</p> <p><b>1. Okupljanje djece u vrtu i objašnjenje pažnje:</b> Objasnite djeci da je pažnja fokusiranje na trenutni trenutak kako bi se osjećali mirno.</p> <p><b>2. Kratka diskusija o smirujućoj ulozi prirode u različitim kulturama (npr. fontane, cvijeće, planine):</b></p> <p><b>3. Duboko disanje i maštanje o korijenima koji ih povezuju s tlo kao drvo.</b></p> <p><b>4. Vizualizacija šetnje kroz mirno selo s umirujućim elementima poput cvijeća, fontana i rijeka.</b></p> <p><b>5. Nježno istežanje i osjetiti kako se tijelo osjeća.</b></p> <p><b>6. Sjediti u krugu i podijeliti misli ili osjećaje o iskustvu pažnje.</b></p>

## 5.

<b>Naslov</b>	<b>Kolektivno rješavanje problema s tradicionalnim njemačkim igrama</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>40 minuta</b>

<b>Cilj</b>	Cilj: Razviti osjećaj zajedništva i kulturne zahvalnosti uvođenjem tradicionalnih njemačkih igara.
<b>Fokus grupa</b>	6-12
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veliki otvoreni prostor u školskom dvorištu ili na igralištu gdje djeca mogu sigurno da se kreću.</li> <li>• Kreda ili čunjevi za označavanje granica (ovisno o igri).</li> <li>• Bilo koji dodatni materijali specifični za odabranu igru (npr. štap ili lopta za određene igre).</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>1. Igra 1: “Der Plumpsack geht um” (Pljuskasti džak ide oko)</b>  <b>Postavke i pravila:</b>  Ovo je njemačka varijacija igre “Patka, patka, guska.”  Djeca sjede u krugu, a jedno dijete se odabere kao "Plumpsack" (pljuskasti džak).  "Plumpsack" hoda oko kruga držeći mali predmet (npr. maramicu ili vrećicu s grahom) i pjeva tradicionalnu pjesmu:  „Dreht euch nicht um, der Plumpsack geht um, wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel vollgemacht!”  („Ne okrenite se, pljuskasti džak ide oko, tko se okrene ili smije, dobit će udarac na leđa!”)  "Plumpsack" tiho ostavi predmet iza drugog djeteta. Ako dijete brzo primijeti, mora podići predmet i trčati za "Plumpsack" oko kruga.  Cilj je da "Plumpsack" zauzme slobodno mjesto prije nego što bude označen.  Ako dijete ne primijeti, "Plumpsack" pobjeđuje i nastavlja igru.</p> <p><b>2. Igra 2: “Brennball” (Oplakivna lopta)</b>  Ovo je njemačka varijacija bejzbola ili dodgeballa koja naglašava timsku strategiju.  Podijelite djecu u dva tima: trkače i igrače na terenu.  Trkači moraju trčati između baza (označenih kredom ili čunjevima) bez da ih pogodi lopta, koju baca tim igrača na terenu.  Igrači na terenu moraju surađivati kako bi prikupili loptu i bacili je na trkače kako bi ih "izbacili."  Timovi mijenjaju uloge nakon što svi trkači završe svoj krug.</p> <p><b>3. Refleksija:</b>  Nakon igre, okupite djecu u krug kako biste razmijenili iskustva o igri.</p>

## 6.

<b>Naslov</b>	<b>Istraživanje proizvodnje meda: Posjeta pčelarskim obiteljima</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>3 sata</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Razviti znatiželju o održivim praksama i okolišu.
<b>Fokus grupa</b>	8-12
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigurno, obližnje pčelarsko mjesto ili obiteljska pčelarska farma.</li> <li>• Zaštitna odjeća (ako djeca budu promatrala pčelarenje izbliza).</li> <li>• Bilježnice i olovke za djecu kako bi mogle bilježiti ili crtati.</li> <li>• Uzorci teglica meda (po izboru, za degustaciju).</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>1. Početak:</b> Objasnite svrhu posjete: naučiti kako pčele prave med i zašto su one bitne za prirodu.</p> <p><b>2. Sigurnosna pravila:</b> Podijelite sigurnosna pravila: ostati miran, izbjegavati nagle pokrete i slijediti upute pčelara.</p> <p><b>3. Upoznajte pčelare:</b> Pčelari će predstaviti svoj rad i objasniti važnost pčelarstva za prirodu i zajednicu.</p> <p><b>4. Promatranje košnica:</b> Promatrajte košnice s sigurne udaljenosti i naučite o ulogama kraljice, radilica i trutova, te kako pčele prikupljaju nektar i prave med.</p> <p><b>5. Demonstracija berbe meda:</b> Pogledajte demonstraciju berbe meda, uključujući alate koji se koriste i način na koji se med filtrira i priprema za konzumaciju.</p> <p><b>6. Degustacija meda:</b> Probajte različite vrste meda i razgovarajte o tome kako se okusi razlikuju na temelju cvjetova koje pčele posjećuju.</p>

	<p><b>7. Poticanje pitanja:</b> Potaknite djecu da postavljaju pitanja o ponašanju pčela, sigurnosti i njihovoj ulozi u ekosistemu.</p> <p><b>8. Refleksija:</b> Nakon posjete, podijelite s djecom što su naučili i zašto su pčele važne, bilo u učionici ili vrtu.</p> <p><b>9. Crtanje ili pisanje:</b> Dajte djeci da nacrtaju ili napišu o svom najdražem dijelu posjete.</p>
--	--

7.

<b>Naslov</b>	<b>Ribolov i zabava uz jezero za psihosocijalni razvoj</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>3 sata</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Stvoriti zabavnu i angažirajuću aktivnost koja pomaže djeci da se povežu s prirodom, izgrade samopouzdanje kroz učenje kroz praksu i poboljšaju socijalne vještine radeći zajedno.
<b>Fokus grupa</b>	9-12
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribolovne štake i mamci</li> <li>• Sigurnosni materijali (npr. rukavice, komplet prve pomoći)</li> <li>• Roštilj i pribor za roštiljanje</li> <li>• Tanjiri, salvete i začini</li> <li>• Dnevnik ili papir za refleksiju (po izboru)</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Cilj aktivnosti:</b> Ova aktivnost ima za cilj pomoći djeci da se povežu s prirodom, razvijaju socijalne vještine i izgrade emocionalnu svijest. Aktivnost se sastoji od četiri dijela:</p> <p><b>1. Početak:</b> Djeca se okupljaju u krugu uz jezero. Održava se kratka diskusija o važnosti prirode i smirujućim učincima ribolova. Objašnjavaju se sigurnosna pravila i pravilna upotreba ribolovne opreme. Djeca se</p>

	<p>pitaju kako se osjećaju dok su u prirodi, što pokreće grupnu diskusiju.</p> <p><b>2. Aktivnost ribolova:</b> Djeca se dijele u male timove kako bi potaknuli suradnju i međusobnu podršku. Uče se osnovne tehnike ribolova, a djeca naizmjenično love ribu. Tijekom procesa, diskusije o emocijama poput strpljenja, uzbuđenja i radosti pomažu u razvijanju emocionalne svijesti.</p> <p><b>3. Priprema ulova:</b> Nakon ribolova, djeca se premještaju u sigurno područje za roštiljanje kako bi pripremili svoj ulov. Pomažu im u čišćenju i pripremi ribe (s odraslim osobama koje rukovode oštrim alatima). Laki zadaci, poput začinjavanja ribe ili slaganja tanjura, dodjeljuju se kako bi se potaknula suradnja i komunikacija.</p> <p><b>4. Refleksija:</b> Na kraju, djeca reflektiraju o svojim omiljenim trenucima, što su naučili i kako su se osjećali tijekom aktivnosti. Ovo se može obaviti kroz grupnu diskusiju ili pisanje u dnevnik. Aktivnost pomaže djeci da se povežu s prirodom, povećaju svoje samopouzdanje i poboljšaju socijalne i emocionalne vještine.</p>
--	--

## METODE SA POKRETOM

### 1.

<b>Naslov</b>	<b>Pjesma o emocijama</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>30 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Da djeca prepoznaju i podignu svijest o vlastitim emocijama.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6-8 godina
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Audio snimka pjesme/instrumenti</li> <li>• Učionica/na otvorenom (bitno je da učenici mogu čuti i vidjeti jedni druge)</li> <li>• VARIJACIJA: Može se izvoditi s karticama koje prikazuju emocije spomenute u pjesmi</li> </ul>

<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b>  Facilitator predstavlja emocije koje se spominju u pjesmi <i>"If you're happy and you know it"</i> (ali verzija s više emocija) i pokret koji ide uz svaku riječ (sretan – kucaj rukama; ljut – gazi nogama; uplašen – reci "oh ne" i podigni ruke; umoran – idi na spavanje, poveži ruke i stavi ih na lice).</p> <p>Učenici slušaju pjesmu, a facilitator izvodi pokrete dok pjesma traje. Učenici slušaju pjesmu ponovo i izvode pokrete zajedno s facilitatorom. Učenici su pozvani da pjevaju zajedno.</p> <p>Nakon što su dva puta poslušali pjesmu, učenici su pozvani da smišljaju vlastite emocije i pokrete koji idu uz njih. Facilitator može dati primjer. Kada jedan učenik pokaže svoju novu emociju, ostali trebaju ponoviti.</p> <p>Facilitator pita učenike kako se osjećaju u tom trenutku. Facilitator objašnjava učenicima da će pjesmu ponovo pjevati, a učenici će pjevati i pokazati jednu emociju koju osjećaju u tom trenutku.</p>

## 2.

<b>Naslov</b>	<b>Brodski tim, mornar, kapetan, pod</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>15 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Potaknuti suradnju među učenicima i izgraditi povjerenje u njihovim odnosima.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 8+</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puno prostora, stoga se aktivnost treba izvoditi u većem prostoru ili na otvorenom.</li> </ul>



<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b>  Facilitator dijeli učenike u najmanje 2 grupe, ovisno o njihovom broju. Svaka grupa bira svog kapetana. Grupe formiraju redove s kapetanom na čelu. Facilitator objašnjava da svaki red predstavlja brod na moru. Učenici trebaju raditi kao posada i biti usklađeni, inače će brod potonuti. Facilitator daje upute i pokazuje pokrete. Učenici počinju veslati. Facilitator počinje davati upute i svi učenici moraju ponoviti radnje. Aktivnost se izvodi na isti način neko vrijeme. Kasnije će učenici formirati jedan veliki brod i ponoviti aktivnost.</p>
-------------	---

### 3.

<b>Naslov</b>	<b>Iza tvojih leđa</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>20 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Izgraditi povjerenje među učenicima i poboljšati njihovo samopouzdanje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 8+</b>
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljepljive bilješke ili papir, olovke</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b>  Učenici stoje u krugu s papirom zalijepljenim na leđima. Facilitator pušta pjesmu. Dok pjesma svira, učenici hodaju u krugu i pišu nešto lijepo na leđima učenika ispred sebe. Kada glazba prestane, učenici se miješaju i formiraju novi krug. Aktivnost se ponavlja na isti način nekoliko puta.</p> <p>Na kraju, učenici sjede u krugu i čitaju što su drugi napisali na njihovim leđima.</p>

--	--

#### 4.

<b>Naslov</b>	<b>5/4/3/2/1</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>20 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Podizanje svijesti o razlikama i kvalitetama drugih. Učiti cijeniti okoliš.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 10-13 godina
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papiri/kartice, olovke</li> </ul> <p><b>Okruženje:</b> u učionici/na otvorenom</p>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b>  Facilitator daje svakom djetetu karticu ili papir i olovku. Učenici se zamole da hodaju među svojim vršnjacima i tiho ih promatraju. Facilitator objašnjava da imaju jednu minutu za zapisivanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 stvari koje su primijetili o svojim vršnjacima</li> <li>• 4 stvari koje cijene/sviđaju im se kod svojih vršnjaka</li> <li>• 3 stvari koje bi željeli raditi poput svojih vršnjaka</li> <li>• 2 stvari koje su upravo primijetili u svojoj učionici</li> <li>• 1 stvar koju žele podijeliti s ostalima</li> </ul> <p>Nakon toga, svaki učenik se vraća na svoje mjesto. Facilitator traži od najmanje pet učenika da podijele ono što su napisali s drugima.</p> <p>Učenici mogu reći kako su se osjećali tijekom aktivnosti. Postavljaju im se pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeste li saznali nešto novo?</li> <li>• Želite li razviti nove odnose sa svojim vršnjacima?</li> </ul>

--	--

5.

<b>Naslov</b>	<b>Igra zrcala</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>10-15 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Podizanje svijesti o različitim emocijama. Razvijanje empatije.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 7+</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte s emocijama i situacijama</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Okruženje:</b> Aktivnost se može izvoditi bilo gdje gdje ima dovoljno prostora.</p> <p><b>Opis aktivnosti:</b> Učenici stoje u parovima, suočeni jedan s drugim. Jedan od njih pokazuje različite emocije, a drugi mora odraziti ono što taj učenik radi. Nakon toga mijenjaju uloge.</p> <p>Zatim učenici dobivaju karte s različitim emocijama ili emocionalnim situacijama. Učenici ostaju u parovima. Jedan od njih izvuče kartu i oponaša emociju ili situaciju, a drugi mora odraziti to ponašanje i pokušati pogoditi koja je emocija ili situacija napisana na kartici.</p>

6.

<b>Naslov</b>	<b>Ovo ili ono</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>5-15 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Potaknuti djecu da formiraju grupe sličnih interesa. Razvijanje samosvijesti.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 8+</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Set pitanja/ set suprotnih riječi ili mjesta</li> </ul> <b>Okruženje:</b> učionica ili vanjski prostor
<b>Opis</b>	<b>Opis aktivnosti:</b> Facilitator postavi dva različita mjesta i objašnjava da, prema svom izboru/prednosti, djeca trebaju otići prema označenom prostoru. Facilitator postavlja pitanje na koje je odgovor "da" ili "ne", objašnjavajući da oni koji smatraju da je odgovor "da" trebaju otići na jedno mjesto, a oni koji kažu "ne" trebaju otići na drugo mjesto. Nakon toga, facilitator traži da se djeca ponovo okupe u jednu grupu i postavlja drugo pitanje ili predlaže dvije različite opcije (npr. planina ili more, mačke ili psi, boja ili crno-bijelo, knjiga ili film, vani ili unutra, mlijeko prvo ili žitarice prvo). Facilitator pita djecu jesu li otkrili neka nova zanimanja ili sličnosti sa svojim kolegama.

## 7.

<b>Naslov</b>	<b>Ostani miran i smanji negativnost</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>2 minute (ali se može ponoviti nekoliko puta)</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Olakšati prijelaz od ljutnje do smirenosti u stresnim situacijama koje mogu narušiti dinamiku klase.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 6+</b>

<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nema materijala potrebnih</li> </ul> <p><b>Okruženje:</b> Aktivnost se može izvoditi u bilo kojem okruženju.</p>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b>  Facilitator traži od učenika da ocijene intenzitet svojih osjećaja na skali od jedan do deset. Zatim, facilitator traži da učenici prekriže ruke i stave ih na prsa i ramena. Tajmer se postavi na 30 sekundi, a učenici tapšu po ramenima u skladu s razinom osjećaja koju su odabrali, tokom 30 sekundi. Facilitator ponovo procjenjuje razinu osjećaja koje su učenici izrazili. Za sljedeći krug, učenici tapšu po ramenima u skladu s novom razinom osjećaja koju su ocijenili. Aktivnost se ponavlja dok učenici ne dođu do željenog pozitivnog osjećaja.</p>

## ENERDŽAJZERI I LEDOLOMCI

1.

<b>Naslov</b>	<b>Vidra Bob</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>10 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Da se energiziraju, koncentriraju i zabave.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Igračka, predmet</li> </ul>

<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudionici formiraju krug, njihova ramena trebaju biti u kontaktu.</li> <li>• Ruke su im pozadi, netko drži igračku/predmet.</li> <li>• Sudionici u krugu počinju pjevati sljedeće riječi i ponavljaju ih neprestano: “Bob vidra ide okolo i vraća se natrag.”</li> <li>• Predmet se mora proslijediti iza leđa (možete reći da je vruće i da ga ne mogu dugo držati).</li> <li>• Netko dolazi u sredinu i treba pogoditi gdje je predmet tako što će pokazati na jednog od sudionika, koji tada podiže ruke. Kada točno pogodi, mijenjaju mjesta.</li> <li>• Aktivnost se ponavlja onoliko puta koliko želite.</li> </ul>
-------------	---

## 2.

<b>Naslov</b>	<b>Koji je tvoj znak?</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>3 minute</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Stvoriti kolaborativnu i radnu atmosferu
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 6+</b>
<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nema potrebnih materijala</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b> Facilitator će zamoliti djecu da se predstave izgovarajući svoja imena i pokazujući neke znakove (najprije facilitator će pokazati svoje znakove).</p>

## 3.

<b>Naslov</b>	<b>Glava, ramena, koljena i nožni prsti</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>5-10 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 6+</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nema potrebnih materijala</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b> Pjevajte ove stihove i neka djeca dodiruju spomenute dijelove tijela kad se izgovore:</p> <p>Glava, ramena, koljena i nožni prsti, Koljena i nožni prsti. Glava, ramena, koljena i nožni prsti, Koljena i nožni prsti, Oči, uši, usta i nos. Glava, ramena, koljena i nožni prsti, Koljena i nožni prsti.</p> <p>Ponovite pjesmu, svaki put malo brže.</p>

## 4.

<b>Naslov</b>	<b>Ultimativni Ninja</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>8 minuta</b>
<b>Cilj</b>	Cilj: Energizirati djecu za aktivnosti
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 6+</b>

<b>Materijali</b>	<p><b>Potrebno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nema potrebnih materijala, samo dovoljno velik prostor za igru!</li> </ul>
<b>Opis</b>	<p><b>Opis aktivnosti:</b> Svi igrači stoje u krugu, gledajući jedni druge, u sredini prostorije. Na početku svi zajedno izgovore "Ultimativni Ninja!" i potom se zamrznu u ninja pozi. Na početku igre, svi igrači trebaju zapamtiti redosljed svojih turnova. Turnovi idu u smjeru kazaljke na satu, pa igrač treba zapamtiti tko je prije i tko je nakon njega.</p> <p><b>Kako igrati igru</b></p> <p>Cilj igre "Ultimativni Ninja" je biti posljednji ninja koji ostane u igri. Da bi ostao u igri, moraš paziti da ti nitko ne udari ruku. Ako netko pogodi tvoju ruku, ti si "van" i moraš napustiti igru. Svaki igrač ima svoj red. Kada je na igraču red, on ili ona smije napraviti jedan pokret: jedan glatki pokret kako bi napao drugog igrača, ili jedan glatki pokret kako bi se pomaknuo na drugo mjesto (skočio ili napravio veliki korak u bilo kojem smjeru).</p> <p><b>Napadanje drugog igrača</b></p> <p>Kada napadaš drugog igrača, pokušavaš pogoditi njegovu ruku jednim glatkim pokretom. Kada napadneš, drugi igrač smije napraviti jedan glatki pokret kako bi izbjegao tvoj napad, čak iako nije na svom redu. Naime, on ili ona može pomaknuti ruku ili ruku dalje; međutim, mora zadržati ovu novu pozi. Ako uspiješ uspješno pogoditi njegovu ruku (tj. ako ga pogodiš), taj igrač mora napustiti igru.</p> <p>Igra se nastavlja sve dok ne ostane samo jedan igrač.</p> <p>Izvor: <a href="https://icebreakers.ws/medium-group/ultimate-ninja-game.html">https://icebreakers.ws/medium-group/ultimate-ninja-game.html</a></p>

5.

<b>Naslov</b>	<b>Div / Patuljak</b>
---------------	-----------------------



<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<p>Učesnici treba da stoje, najbolje na otvorenom prostoru, a jedna osoba stoji ispred, okrenuta prema svima. Svi moraju obratiti pažnju na osobu ispred, koja može biti učitelj ili učenik koji zna pravila igre. Igra se sastoji od naredbi od strane vođe, koji će reći "div" ili "patuljak". Kada se kaže "div", učesnici moraju ustati, a kada se kaže "patuljak", moraju sjesti ili se sagnuti. Vođa može izgovarati ove naredbe brzo, u bilo kojem redoslijedu, i ponavljati ih koliko god želi, kako bi zbunio učesnike. Oni koji naprave grešku u ustajanju ili sedenju bit će eliminirani, ali mogu nastaviti igru ako vođa ne primjeti grešku. Vođa mora pozvati one koji prave greške i ukloniti ih, dok svi ne budu eliminirani. Igra se završava kada poslednja osoba ili ne napravi grešku dovoljno dugo ili je eliminisana i niko nije ostao.</p>

## 6.

<b>Naslov</b>	<b>Simon kaže</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-10 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Prakticirati poboljšanje tjelesne svijesti, uz uključivanje drugih motoričkih vještina, uključujući ravnotežu, bilateralnu koordinaciju i druge zadatke za krupnu motoriku
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jedan igrač je označen kao "Simon."</li> <li>2. Simon daje naredbe, počinjući neke sa "Simon kaže" (npr. "Simon kaže, pljesni rukama").</li> <li>3. Igrači moraju slijediti samo naredbe koje počinju sa "Simon kaže."</li> </ol>

	<p>4. Ako Simon da naredbu bez da kaže "Simon kaže" i igrač je slijedi, taj igrač je eliminiran.</p> <p>5. Igra se nastavlja dok ne ostane samo jedan igrač ili dok ne istekne određeno vrijeme.</p>
--	--

## 7.

<b>Naslov</b>	<b>Enerđajzer Zombi</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje: 5-10 minuta</b>
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati učesnike, promovirati smijeh i stvoriti zabavnu, opuštenu atmosferu, uz poticanje brzog razmišljanja i fizičke aktivnosti.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Pogodno za sve uzraste (djeca, omladina ili odrasli)</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno: Ništa</b>
<b>Opis</b>	<p>Učesnici formiraju veliki krug. Jedna osoba počinje kao "Zombi" u centru kruga. Zombi polako hoda prema nekome u krugu, sa ispruženim rukama, praveći zvuke poput zombija (npr. "Uhhh!"). Ciljani učesnik mora brzo viknuti ime druge osobe u krugu prije nego što Zombi dođe do njega.</p> <p>Ako uspješno vikne ime, Zombi mijenja pravac i kreće prema novoj osobi koju je imenovao. Ako ne uspije reći ime na vrijeme, postaje novi Zombi, i igra se nastavlja.</p> <p>Ovaj energizer je brz, angažirajući i ispunjen smijehom, pomažući učesnicima da se probude, ostanu angažirani i povežu na zabavan način.</p>

## 8.

<b>Naslov</b>	<b>Promjena oblika</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje: 5-10 minuta</b>

<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Povećati kreativnost, potaknuti timski rad i energizirati učesnike kroz fizičko kretanje i brzo razmišljanje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Pogodno za sve uzraste</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<p>Učesnici formiraju male grupe od 3-5 osoba. Facilitator izgovara nasumičan objekat ili oblik (npr. "drvo," "auto," "sat"). Svaka grupa mora brzo zajednički oblikovati taj objekat koristeći samo svoja tijela. Na primjer, mogu rastegnuti ruke poput grana za "drvo" ili se sagnuti u krug za "sat."</p> <p>Facilitator se kreće između grupa, pohvaljujući ih ili dodajući smiješne komentare o oblikima. Nakon nekoliko krugova, facilitator može povećati izazov izgovarajući apstraktne pojmove (npr. "olujna kiša," "sreća").</p> <p>Ovaj energizer potiče kreativnost, timski rad i smijeh, čineći ga odličnim načinom za ponovnu energizaciju učesnika.</p>

## 9.

<b>Naslov</b>	<b>Pogled oko sebe</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 10 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Doživjeti probleme povezane s otpuštanjem prethodnih asocijacija.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 5+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<p>Ovo je još jedna aktivnost koja istražuje jednu od naših omiljenih tema: morate zaboraviti nešto staro kako biste naučili nešto novo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Uputite učesnike:</b> Zatražite od svih učesnika da ustanu. Obavijestite ih da ćete im davati upute o tome u kojem pravcu da gledaju. Moraju okrenuti glavu (samo glavu, ne tijelo) i gledati u odgovarajući pravac.</li> </ol>

	<p>2. <b>Objasnite detalje:</b> Kada kažete „Gore“, učesnici bi trebali okrenuti glavu i gledati prema stropu (ili nebu). Kada kažete „Dole“, učesnici bi trebali spustiti glavu i gledati prema podu (ili stopalima). Kada kažete „Lijevo“, učesnici bi trebali okrenuti glavu ulijevo. Kada kažete „Desno“, učesnici bi trebali okrenuti glavu udesno.</p> <p>3. <b>Dajte upute:</b> Izgovarajte riječi gore, dole, lijevo i desno u nasumičnom redoslijedu i potičite učesnike da prate vaše upute. Nastavite davati upute prilično brzim tempom.</p> <p>4. <b>Promijenite značenje riječi:</b> Nakon otprilike minute, obavijestite učesnike da ćete napraviti promjenu. Od sada, „Gore“ će značiti „Dole“ i obrnuto. Dakle, kada kažete „Dole“, učesnici bi trebali gledati gore prema stropu, a kada kažete „Gore“, trebali bi gledati prema stopalima. Objasnite da značenje riječi „lijevo“ i „desno“ ostaje isto. Izgovarajte četiri smjera u nasumičnom redoslijedu i zamolite učesnike da prate upute. Podsjetite ih, međutim, da moraju zapamtiti novo značenje riječi „gore“ i „dole“. Vidjet ćete mnoge „greške“ i puno posramljenog smijeha.</p> <p>5. <b>Završite aktivnost:</b> Najavite kraj aktivnosti nakon otprilike još jedne minute.</p> <p>Izvor: <a href="#">SessionLab</a></p>
--	--

## 10.

<b>Naslov</b>	<b>Lanac Eha</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-8 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Poticati fokus, poboljšati vještine slušanja i energizirati grupu kroz zabavan izazov komunikacije.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Pogodno za sve uzraste</b>
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	Učesnici stoje u krugu. Facilitator započinje pljeskanjem jednostavnog ritma i izgovaranjem kratke fraze (npr. "Volim sunčano vrijeme!"). Osoba koja je s njihove desne strane mora ponoviti i ritam i frazu, ali dodati svoju frazu nakon toga (npr. "Volim sunčano vrijeme!" nakon toga "Volim pizzu!").

	<p>Ovaj proces nastavlja oko kruga, pri čemu svaka osoba ponavlja cijeli lanac fraza i dodaje svoju. Kako lanac raste, postaje sve izazovnije zapamtiti i ponoviti sve!</p> <p>Ako neko zaboravi ili pogrešno izgovori redoslijed, grupa ih bodri i daje im drugu šansu. Ovaj energizer je izvrstan za razvijanje koncentracije, pamćenja i povezivanja unutar grupe, dok održava energiju laganom i zabavnom.</p>
--	--

## 11.

<b>Naslov</b>	<b>Zamrznuta Kraljica</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zatražite od djece da se podijele u 2 grupe.</li> <li>2. Djeca iz jedne grupe su zamrznute kraljice koje love djecu iz druge grupe. Dijete iz druge grupe se zamrzava kada ga dodirne dijete iz grupe zamrznutih kraljica. Djeca iz druge grupe mogu "odmrznuti" svoje prijatelje ako uspiju dodirnuti njih.</li> </ol>

## 12.

<b>Naslov</b>	<b>“Prrr” i “Pukutu”</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa

<b>Opis</b>	<p>Zatražite od učenika da zamisle dvije ptice, jednu pod imenom "prrr" i drugu pod imenom "Pukutu". Ako kažete "prrr", učenici trebaju stati na prste i raširiti laktove sa strane. Ako kažete "Pukutu", učenici moraju ostati mirni i ne smiju se kretati. Ako neki učenik napravi pokret, on je diskvalifikovan. Taj učenik može ometati ostale učenike.</p> <p>Izvor: <a href="#">BookWidgets</a></p>
-------------	---

### 13.

<b>Naslov</b>	<b>Hurra!</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-10 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	Djeca izvode sklekove, čučnjeve, skakanje, dodiruju nožne prste ili se okreću s jedne strane na drugu, a na kraju glasno izgovaraju "Hurra!"

### 14.

<b>Naslov</b>	<b>Izvedi to</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-10 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Energizirati djecu za aktivnosti i učenje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa

<b>Opis</b>	Podijelite učenike u grupe od 4 ili 5. Učitelj kaže ime jednog životinja, a učenici moraju oblikovati tijelo te životinje svojim tijelima.
-------------	--

15.

<b>Naslov</b>	<b>Svi Imaju Tajne</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-10 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Angažirati učenike u komunikaciji i pripremiti ih za zajednički rad.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 8+
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Papiri, olovke
<b>Opis</b>	Svaki učenik ima 2-3 male papirića na kojima piše različite aspekte svog ličnog života (npr. "Imam smeđeg zeca zvanog Jackie"). Učenici stavljaju popunjene papiriće u šešir i izvlače isti broj papirića. Moraju otkriti ko je napisao svaki papirić postavljajući pitanja na ljubazan način, uz uvod, razgovor i, na kraju, dolazak do potrebnih informacija. Na kraju, učitelj poziva ime svakog učenika, a učenici koji su izvukli svoje tajne moraju ih pročitati naglas.

16.

<b>Naslov</b>	<b>Sinkronizacija</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 2-5 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Angažirati učesnike u aktivnosti i potaknuti ih da obrate pažnju na svoje okruženje.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> 6+

<b>Materijali</b>	<b>Pogodno za bilo koji prostor.</b> <b>Potrebno: Ništa</b>
<b>Opis</b>	Facilitator traži od djece da ne govore tokom aktivnosti. Počinju se kretati po prostoriji/spoljnim prostorima. Cilj je da se zaustave i ponovo počnu hodati istovremeno, bez govora i samo gledajući jedni druge.

## 17.

<b>Naslov</b>	<b>Ustanite, ljudi koji...</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje: 2-4 minute</b>
<b>Cilj</b>	<b>Cilj: Odrediti osobe sličnih preferencija.</b>
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast: 6+</b>
<b>Materijali</b>	<b>Postavka: Sjedenje u krugu na stolicama</b> <b>Potrebno: Ništa</b>
<b>Opis</b>	Djeca sjede na stolicama, ali jedno dijete treba ostati bez stolice i stajati. Facilitator objašnjava da osoba koja stoji treba reći nešto što se može odnositi na druge (npr. "Ustanite, oni koji imaju crvene čarape"). Oni na koje se rečenica odnosi moraju ustati i pronaći drugu stolicu. Ko ostane stajati, treba reći sljedeću rečenicu. Aktivnost se nastavlja na ovaj način.

## 18.

<b>Naslov</b>	<b>Kamen, Papir, Škare</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje: 5 minuta</b>
<b>Cilj</b>	<b>Cilj: Stvoriti osjećaj zajedništva, ali i natjecanja</b>



<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> Svi uzrasti
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	Igrači igraju kamen, papir, škare. Kada jedna osoba izgubi, pridruži se pobjedniku kao navijač i nastavlja igru. "Navijači" navijaju za pobjednika sve dok finalni "pobjednik" ne pobijedi. Igra završava kolektivnim aplauzom za finalnog pobjednika.

19.

<b>Naslov</b>	<b>Raspored po Starosti</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 7 minuta
<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Poticati neverbalnu komunikaciju unutar grupe, kao i motivirati grupu da osmisli kreativne metode bez govora.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> Svi uzrasti
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	Ako je grupa velika, može se podijeliti u dvije grupe, što može dodati takmičarski aspekt. Energizer se izvodi u tišini. Grupa mora rasporediti sebe prema starosti, a grupa koja završi prva i bude ispravna pobjeđuje. Ako grupa koja završi prva nije ispravna, druga grupa ima priliku da "ukrade" pobjedu.

20.

<b>Naslov</b>	<b>Zajednička Muzika</b>
<b>Vrijeme</b>	<b>Trajanje:</b> 5-10 minuta

<b>Cilj</b>	<b>Cilj:</b> Stvoriti zajedništvo unutar grupe.
<b>Fokus grupa</b>	<b>Uzrast:</b> Svi uzrasti
<b>Materijali</b>	<b>Potrebno:</b> Ništa
<b>Opis</b>	<p>Grupa sjedi na tlu u uskom krugu (ramena su im spojena). Zatvore oči i čekaju da jedna osoba počne proizvoditi neki zvuk. To može biti vokalno (imitacija životinjskih zvukova, zviždanje, bez riječi pjevanje, itd.) ili vanjski zvukovi (pljeskanje, udaranje u butine, škljocanje prstima, tapkanje, itd.). Grupa treba stvoriti melodiju, a muzika traje onoliko koliko grupa želi učestvovati ili dok facilitator ne završi aktivnost.</p>

### List of contributors

#### **Croatia:** Association Althea

Ana Papac

Marina Lisko

Dorotea Marciuš

Antonia Šamija

#### **Germany:** Jugendhilfe und Sozialarbeit e.V.

Christin Redlich

Aldin Bukvić

Viktoria Marić

Armando García Rodriguez

Nazam Kaan Tuna

#### **Romania:** Astrid Association

Geanina Roman

Ana-Maria Marc

Florin Ciobanu

Daniela Onofrei

Ovidiu Roman

Emőke Bartalis

**Serbia:** Centar za razvojnu politiku i saradnju  
Meleka Mahmutović  
Melida Ceman  
Nermina Ahmetović  
Remzo Sulejmanovic

**Spain:** **EPSJ Proyecto Atlas**

María Santos Piña  
Celia García Valverde  
Particia Castaño Lorenzo  
Manuel Jesús Durán Carrasco

**Türkiye:** Akdeniz Eğitim ve İstihdam Derneği

Faruk Talha Çetin  
Ferhat Simsek  
Arda Gül  
Zehra Asya Arslan

+++++++ LOGOS ++++++

## Posljednje riječi \_\_\_\_\_

Kako završavamo naše putovanje kroz "Projekt Psihosocijalno zdravlje u osnovnoškolskoj dobi", ispunjeni smo zahvalnošću zbog suradničkog duha koji je pokretao ovu inicijativu. Ovaj projekt nije samo naglasio kritičnu važnost psihosocijalnog zdravlja u formativnim godinama djece, već je i učvrstio stav da rješenja često proizlaze iz naših zajedničkih iskustava i kolektivne mudrosti širom granica.

Kroz posvećen rad studenata socijalnog rada, edukatora i stručnjaka iz šest zemalja, razvili smo snažan alat za metode koje imaju za cilj osnažiti učitelje i podržati djecu osnovnoškolske dobi u njihovom psihosocijalnom razvoju. Radionice i povratne informacije od učenika na Pfarrer-Bräuer-Grundschule Rauen pružile su neprocjenjive uvide, što nam je omogućilo da usavršimo naše pristupe i osiguramo relevantnost u različitim obrazovnim okruženjima.

Potičemo učitelje i dionike da aktivno koriste metode navedene u ovom alatu. Implementacijom ovih strategija možete stvoriti njegujuće i podržavajuće okruženje u kojem djeca mogu emocionalno i socijalno napredovati. Zajedno, dijeleći znanje i iskustva, možemo izgraditi otporne zajednice i opremiti buduće generacije vještinama koje će im pomoći u suočavanju sa životnim izazovima.

Kako idemo naprijed, neka ostanemo posvećeni stalnom dijalogu o psihosocijalnom zdravlju i nastavimo davati prioritet dobrobiti naše mladosti. Pozivamo vas da se angažirate s ovim alatom, podijelite svoja saznanja i doprinosite ovom važnom diskursu. Zajedno možemo stvoriti svjetliju budućnost za našu djecu, onu u kojoj će njihovi psihosocijalni zahtjevi biti zadovoljeni, a njihov potencijal potpuno iskorišten. Zahvaljujemo vam što ste bili dio ove važne inicijative i radujemo se vidjeti pozitivan

utjecaj vaših napora na promicanje psihosocijalnog zdravlja u osnovnom obrazovanju.

## **Zahvale**

---

### **Popis suradnika**

#### **Hrvatska:** Udruga Althea

Ana Papac

Marina Lisko

Dorotea Marciuš

Antonia Šamija

#### **Njemačka:** Jugendhilfe und Sozialarbeit e.V.

Christin Redlich

Aldin Bukvić

Viktoria Marić

Armando García Rodriguez

Nazam Kaan Tuna

#### **Rumunija:** Astrid Association

Geanina Roman

Ana-Maria Marc

Florin Ciobanu

Daniela Onofrei

Ovidiu Roman

Emőke Bartalis

#### **Srbija:** Centar za razvojnu politiku i saradnju

Meleka Mahmutović

Melida Ceman

Nermina Ahmetović

Remzo Sulejmanović

#### **Španija:** EPSJ Proyecto Atlas

María Santos Piña

Celia García Valverde

Patricia Castaño Lorenzo

Manuel Jesús Durán Carrasco

#### **Turska:** Akdeniz Eğitim ve İstihdam Derneği

Faruk Talha Çetin

Ferhat Simsek

Arda Gül

Zehra Asya Arslan

+++++++ **LOGOS** ++++++