

Прирачник за високо чувствителни деца



Активности за
предучилишно воспитание

Emotion

Potential of highly sensitivity



Директор
Ајрије ДАЧИ

Програмски Кординатор
Бледи ЦАМИ

Рецензент
Моника Барила МАТЕЈЦУК

Автори
Малгорзата БОЈАНКО
Александра СВИТКОВСКА

Помогна
Марија ВАСИЛЕВСКА
Албана ДУРАКУ

Дизајн
Реиз НЕЗИРОВСКИ
Амдија НЕЗИРОВСКИ

Печати
Фото видео студио А-Х-А

Издава
ЈОУДГ Брешиа
ул. 8 Септември 1250
Дебар, Северна Македонија

Тираж
100 примероци на Македонски јазик
100 примероци на Албански јазик

www.highlysensitive.eu/mk/
www.brescia.net

Овој проект е финансиран со поддршка од Европската Комисија (проект со број: 2018-1-PL01-KA201-051033). Оваа публикација ги отсликува ставовите само на авторот, а Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба што може да се направи од информациите содржани во нив.

Високо чувствителните деца во градинка

Лекции и активности за предучилишни групи

Вовед

Високата чувствителност (со стручен назив чувствителност за сензорна обработка) е карактеристика на темпераментот која карактеризира околу 20% од светската популација. Научните истражувања потврдуваат дека високо чувствителните луѓе, информациите и стимулите кои доаѓаат од околината ги обработуваат поинтензивно и подлабоко од другите. Овие луѓе се чувствителни и на позитивни и на негативни искуства. Затоа, тие можат да станат уморни, раздразливи или вознемирени побрзо од другите луѓе. Високо чувствителни деца, во ситуации кога доживуваат премногу стимули, манифестираат однесување слично на хиперактивност, дефицит на внимание и нарушувања на сензорната обработка на информациите. Однесувањето на високо чувствителните деца се нарекува нервоза, повлекување и срамежливост. Високо чувствителните деца (ВЧД) се внимателни кон расположението на другите луѓе, тие брзо се фрустрираат, особено кога имаат многу работи што треба да се направат одеднаш, се темелни, дисциплинирани, се обидуваат да не грешат, тешко им е да работат кога се под притисок. Високо чувствителните деца се карактеризираат со креативност и интуиција. Некои од нив се особено надарени.

Високата чувствителност е карактеристика на темпераментот – а не нарушување. Како и да е, може да биде предизвик да се работи со група затоа што децата со висока чувствителност се малкубројни. Научните истражувања докажуваат дека квалитетот на животната средина во која растат и се развиваат е од особено значење за развојот на овие деца. Карактеристиките на чувствителното дете може да предизвикаат промени

во методите/начините на работа на воспитувачите (честопати во зависност од нивните очекувања, на пр. дека детето треба да се однесува на ист начин како и неговите врсници).

Имајќи го ова во предвид, ние ви нудиме збир на лекции, кои можете да ги користите при работа со вашата група во предучилишните установи. Тие се (лекциите) особено корисни во создавање услови за развој на чувствителните деца. Од друга страна, се дизајнирани така што секое дете има можност да ги развие своите животни вештини. Лекциите се дизајнирани земајќи ги предвид развојните карактеристики на децата од предучилишна возраст (од 3-6 години). Комплетот содржи 12 идеи за низа превентивни активности. Во согласност со знаењата за водечките пристапи кон превенција на чувствителноста, основа за изградба на лекциите беше когнитивно-афективниот пристап, висока и стабилна самодоверба, решавање на проблеми и збогатување на родителските вештини кои ќе помогнат да се избегне дисфункционално однесување кај високо чувствителните деца. Стратегиите според овој пристап се насочени кон подобрување на животните и образовните вештини и се спроведуваат во форма на едукативни иницијативи. Лекциите се комбинација на претпоставки, информации и образовни стратегии. При подготовките се искористени Претпоставки за интервенција базирана на Темпераментот (Temperament-Based Intervention), (вклучувајќи ги методи за саморегулирање), самосвест, разбирање на другите и учење за сопствената различност. Вежбите опфаќаат шест области: зајакнување / стабилизирање на самодовербата, саморегулирање, самосвест - градење ментална еластичност, намалување на чувството за срам, можност да се разговара за чувствителноста и мудра дисциплина (функционирање во група, заштита на личните граници). Задачите ги земаат предвид хуманистичките услови за развој: емпатија, автентичност и прифаќање.

Теоретската основа на целата програма е развиена од психолог и истражувач, кој работи на полето на висока чувствителност, д-р Моника Барила-Матејцук. Лекциите се направени од искусни практичари, терапевти и психолози: Маџорца Бојанко и Александра Швицкова. Прирачникот содржи 12 лекции дизајнирани да спроведат активности во предучилишна група, со деца на возраст од 3 - 6 години, насочени кон подобрување и функционирањето на високо чувствителните деца во природната средина. Секоја активност трае 45 минути. Се препорачува да се одржи според наведениот редослед на активностите. Редоследот на лекциите ви овозможува постепено да ги проширувате знаењата и да вежбате нови вештини засновани на она што е веќе познато за детето. На почетокот, децата се запознаваат со Горан дете кое ќе ги придружува низ сите лекции. Структурата на активностите е таква што на почетокот воспитувачот го чита писмото од Горан, во кое раскажува за себе и за своите искуства. Децата потоа извршуваат одредени задачи поврзани со приказната. Писмата од Горан однапред, испечатете ги и ставете ги во коверти. Во секоја лекција има дополнителни прашања и ќе ги водат децата до најважните сегменти поврзани со темата на лекцијата, како и додатоци за практичниот дел. Поради вниманието на децата од оваа возраст, можеби ќе размислите да ја поделите секоја активност на два дела:

- читање на писмо од Горан и дискутирање за содржината со помош на дополнителните прашања
- комплетни задачи поврзани со темата на писмото

Среќно, Ви посакувам ефективна и пријатна работа со децата!

Д-р Моника Барила-Матејцук

Лекција бр. 1

Ова сум јас

Област: зацврстување/одржување на самодовербата

Траење на часот: 45.мин.

Целна група: деца од 3-6 години

Совети до воспитувачот:

Овие активности се вовед во темата разновидност меѓу луѓето. На првата средба, децата ќе се сретнат со Горан - лик кој ќе ги придружува во текот на следните часови.

За време на часовите, ние создаваме можност децата да градат соодветна самодоверба со тоа што ќе обрнат внимание на нивните вештини и способности, но го потенцираме и фактот дека секој од нас континуирано учи или се усовршува за нешто и можеби ќе треба помош при одредени задачи.

Вреди да се спомене дека голем дел од разликите меѓу луѓето се вродени. Родени сме со одредени карактеристики кои ни даваат тенденција да реагираме и да се справиме со тешкотиите на различен начин. Без оглед дали нашата индивидуалност е прифатена или не, ги одредува нашите изгледи за градење на доволно ниво на самодоверба. Ги охрабруваме децата да направат еден миг да размислуваат за некои позитивни работи што можат да кажат за себе и што им се допаѓаат на нивните родители, воспитувачи и другарчиња.

Цели на активностата:

- Зголемување на свесноста за природните разлики помеѓу луѓето.
- Градење на чувството на самодоверба и негово зајакнување

- Интегрирање во група

Резултати од активноста:

- Децата сфаќаат дека разликите меѓу луѓето се нешто природно и во голема мера вродено.
- Децата можат да ги покажат своите силни страни и вештини, како и оние на кои сè уште работат.
- Децата учат за силните страни на нивните врсници и што сè уште треба да научат за нив.
- Децата да ги прифатат и разберат од своите врсници и воспитувачот.

Материјали:

- Додаток 1 (печатено) – писмото на Горан
- Додаток 2 – цртежот од Горан (како примерок за целиот работен лист)
- Додаток 3 – работни листови (онолку колку што има деца во групата)
- Материјали за цртање: моливи, боици, маркери во боја

Вежба бр.1 (15 мин.)

Наставникот ги поздравува децата и ги информира дека е дојдено писмо до нивната градинка, а потоа неговата содржина се чита гласно (Додаток 1).

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ПОСТАВУВАЊЕ НА ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ОД СТРАНА НА ВОСПИТУВАЧОТ:
"Здраво! Јас се викам Горан. Имам 5 години и сакам да пишувам писма. Мајка ми ми кажа дека писмата даваат можност да запознаам многу интересни луѓе, дури и оние од далечните земји. Можете да им пишете, да разговарате за вашите авантури, па дури и да ги споделите вашите проблеми со нив. Денес, решив да ти пишам затоа што нешто многу важно се случи во мојот живот и имам проблем. Можеби можете да ми помогнете? До неодамна, бев во градинка во која имав многу пријатели. Јован ми беше најдобро другарче. Порано се среќававме за да играме фудбал, но исто така сакавме да одиме во продавницата за миленичиња со родителите да ги гледаме рибите. Мислам дека знаеме сè за рибите! Направивме и одличен стрип за риби. И двајцата сакаме да цртаме и имаме неколку одлични идеи! Ми се допадна Џими, особено затоа што понекогаш можевме да разговараме многу долго и да се забавуваме, но и затоа што, кога бев уморен, можевме да седнеме на тивко место за да направиме некои цртежи во тишина. Не ми пречи секогаш кога ќе кажам дека сакам да играм сам во мир. Остатокот од групата исто така знаеше дека, иако обично сум тивок и мирен, јас сум исто така сум добар пријател.	Кој го напишал писмото? Кој беше најдобро другарче на Грегори? Што му се допадна на Горан кај Јован? Каков е Горан?
Пред еден месец, се преселив во друг град затоа што моите родители најдоа нови работни места. За жал, сега мојата стара	Што неодамна се случи во животот на Горан?

6

<i>градинка е премногу далеку, па морав да се префрлам во друга. Од една страна, јас бев многу срекен што успеав да запознавам нови пријатели, но од друга страна ... Многу се плашев дека другите деца можеби нема да ми се допаѓаат. Покрај мене, и Чарли беше нов во групата. Мислев дека можеби сме похрабри ако се запознаеме со остатокот од групата заедно. Но, знаете што? Не е така лесно. Децата во мојата група се познаваат долго време. Момчињата дури се преправаат дека се во фудбалски тим кој учествуваат на светскиот куп. Чарли се приклучи на тимот пред мене, а што се однесува до мене ... Јас само ги гледам како играат, затоа што немам доволно храброст да играм со сите нив.</i>	Покрај Горан кое дете беше ново во групата? Како Чарли се однесувал со останатите деца во новата градинка? Како се чувствувал Горан во новата група? За што би можеле новите другарчиња на Горан да го засакаат?
<i>Мислев дека би било убаво ако другите деца дознаат малку повеќе за мене. Мама вели дека за да сакате некој, треба да ги запознаете. Како што веќе знаете, сакам да цртам и мислев дека ќе нацртам еден цртеж за да им го покажам на моите нови другарчиња за што сум добар, но и да им покажам на другарчињата што учам да правам во моментов или на што можеби ќе ми треба помош со Само малку ми недостасува храброст. Би ми било полесно ако можете исто така да нацртате цртежи како мене.</i> <i>Со почит, Горан"</i>	Што бара Горан?

Вежба бр.2 (5 мин.)

Воспитувачот го презентира цртежот прикачен на писмото за децата да го видат (Додаток 2) и објаснува дека од едната страна на страницата Горан спомнал вештина која е негова силна страна (цртање), додека од друга страна, тој споменува вештина каде што тој, според самиот себе, недостасува во споредба со другите деца (дружење).

Воспитувачот презентира дека секој од нас има одлики и вештини што не прават да се издвојуваме од другите луѓе. Активностите во кои подобро ги извршуваме може да се совпаднат со нашите природни способности. Исто така, секој има послаба страна. Фактот дека се разликуваме едни од други е нормален, а меѓучовечките разлики ја прават групата поинтересна и забавна.

Вежба бр.3 (20 мин.)

Воспитувачот им дели работни листови (Додаток 3) што содржат табела и ги охрабрува децата да направат свои цртежи, каде ќе нацртаат една карактеристика / вештина, која е нивната силна страна или способност, а во другиот дел, да нацртаат нешто што би сакале да го прават на или онаа што е нивни деостаток во однос на нивните врстници.

Откако ќе завршат со работа, децата имаат можност да ги претстават своите цртежи и да ја опишат нивната содржина. Потоа наставникот прашува дали е можно да му ги испратат на Горан. Ако децата се согласат, наставникот ги собира цртежите со образложение дека ќе бидат предадени.

Резултати од активноста (5 мин.):

Додека разговаравме за време на активноста, потенцираме уште еднаш дека без оглед на начинот на кој сме и нашата возраст, секој од нас има одредени способности и, исто така, вештини што сè уште се учат. Секој од нас би сакал да биде сакан, без оглед на тоа колку сме различни од другите. Често е случај да откриеме после краток временски период колку заедничко имаме со некој друг.

Ризици и препораки:

При претставувањето на детските цртежи, вреди да се запамети дека задачата се заснова на симболично претставување на нашите способности и на карактеристиките што сè уште се учат. Методот на цртање не треба да биде предмет на проценка. Секое дете треба да може да каже што значи цртежот во текот на оваа задача.

Некои деца можеби не сакаат да зборуваат за својата работа пред целата група. Тоа е исто така прифатливо. Конечно, можеме повторно да ги прашаеме дали сакаат да ги опишат своите цртежи пред другите. Во случај на друго одбивање, не треба да вршиме притисок врз нив. Наместо тоа, треба да го признаеме фактот дека завршиле добра работа.

За луѓето кои се многу чувствителни или имаат повисоко од просечното ниво на вознемиреност кога зборуваат пред група, правилото од 5 секунди може да биде важно. На секое дете му даваме можност да одговори, чекаме 5 секунди и ако детето не одговори, продолжуваме со лекцијата без оглед на се. Оваа стратегија им овозможува на децата да доживеат вознемиреност на толерантно ниво за да ја надминат и тогаш кога ќе бидат подготвени да одговорат на поставено прашање или презентирање пред група.

Референци поврзани со активноста:

Препорачана литература на воспитувачите:

- J. Steinke – Kalemka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną* [Give me wings! How to develop an intrinsic motivation in children], Warsaw 2017.
- M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci* [Helping children with low self-esteem] Translated by A. Sawicka – Chrapkiewicz, Sopot 2019.

Додаток 2

ВО ШТО СУМ ДОБАР

СТРИП

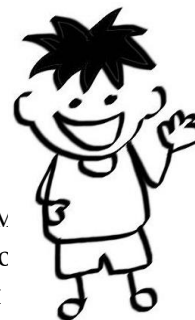
ШТО МОЖАМ ПОНАТАКА ДА РАБОТАМ

Додаток 3

ВО ШТО СУМ ДОБАР

ШТО МОЖАМ ПОНАТАКА ДА РАБОТАМ

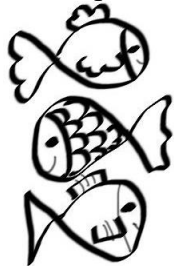
Додаток 1

Здраво,

Јас се викам Горан. Имам 5 години и сакам да пишувам писма. Мајка ми м писмата даваат можност да запознаам многу интересни луѓе, дури и оние с земји. Можете да им пишете, да разговарате за вашите авантури, па дури и Јас се викам Горан. Имам 5 години и сакам да пишувам писма. Мајка ми ми кажа дека писмата даваат можност да запознаам многу интересни луѓе, дури и оние од далечните земји. Можете да им пишете, да разговарате за вашите авантури, па дури и да ги споделите вашите проблеми со нив.

Денес, решив да ти пишам затоа што нешто многу важно се случи во мојот живот и имам проблем. Можеби можете да ми помогнете?

До неодамна, бев во градинка во која имав многу пријатели. Јован ми беше најдобро другарче. Порано се среќававме за да играме фудбал, но исто така сакавме да одиме во продавницата за миленичиња со родителите да ги гледаме рибите. Мислам дека знаеме сè за рибите! Направивме и одличен стрип за риби. И двајцата сакаме да цртаме и



ику одлични идеи! Ми се допадна Бојан, особено затоа што понекогаш разговараме многу долго и да се забавуваме, но и затоа што, кога бев евме да седнеме на тивко место за да направиме некои цртежи во тишина. и секогаш кога ќе кажам дека сакам да играм сам во мир. Остатокот од , така знаеше дека, иако обично сум тивок и мирен, јас сум исто така сум тел. Пред еден месец, се преселив во друг град затоа што моите родители работни места. За жал, сега мојата стара градинка е премногу далеку, па морав да се префрлам во друга. Од една страна, јас бев многу среќен што успеав да запознавам нови пријатели, но од друга страна ... Многу се плашев дека другите деца можеби нема да ми се допаѓаат. Покрај мене, и Бојан беше нов во групата. Мислев дека можеби сме похрабри ако се запознаеме со остатокот од групата заедно. Но, знаете што? Не е така лесно. Децата во мојата група се познаваат долго време. Момчињата дури се преправаат дека се во фудбалски тим кој учествуваат на светскиот куп. Чарли се приклучи на тимот пред мене, а што се однесува до мене ... Јас само ги гледам како играат, затоа што немам доволно храброст да играм со сите нив.

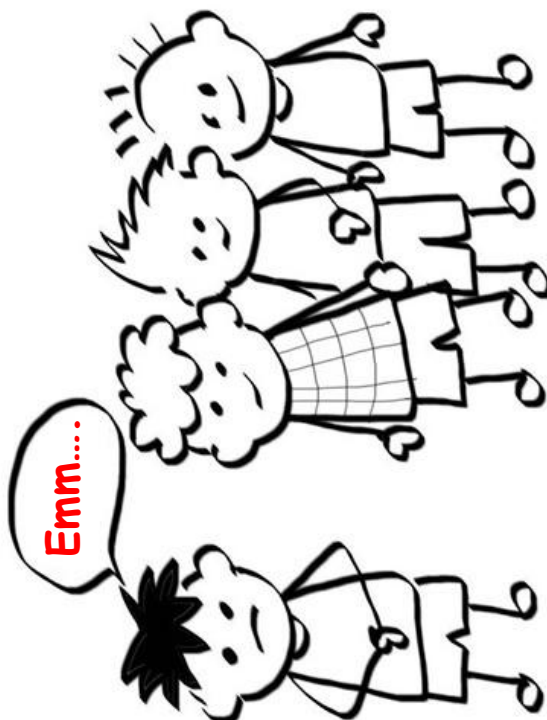
Мислев дека би било убаво ако другите деца дознаат малку повеќе за мене. Мама вели дека за да сакате некој, треба да ги запознаете. Како што веќе знаете, сакам да цртам и мислев дека ќе нацртам еден цртеж за да им го покажам на моите нови другарчиња за што сум добар, но и да им покажам на другарчињата што учам да правам во моментов или на што можеби ќе ми треба помош со Само малку ми недостасува храброст. Би ми било полесно ако можете исто така да нацртате цртежи како мене.

Со почит,
Горан"

Со
почит
Горан

Додаток 2

Што друго можам
да работам



Додаток 3

Она во што сум
добар



Лекција бр. 2

Зборуваме за предностите и потешкотиите

Област: зајакнување/одржување на самодовербата

Траење на активност: 45.мин

Целна група: деца од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на часот е да им даде можност на децата да ги погледнат од различните аспекти и карактеристиките во однесувањето за кои обично се сметаат дека се слаби страни. Ова е следниот чекор во потрагата да се прифатиме целосно, со сите предности и слабости кога се работи за нечиј темперамент.

Воспитувачот создава можност да испитаат разни и необични однесувања и начини на справување како потенцијален ресурс, што во соодветна ситуација му помага на детето да се справи со многу различни видови на проблеми.

Треба да се потенцира дека различните црти на однесувањето и личните приоритети како што може да биде слободното време, дневни рутини, барања за дружење со врсниците, силата на нашите емоционални реакции или леснотијата со која ги прифаќаме промените во нашиот дневен распоред се области во кои природно да се разликуваме. Не треба да осудуваме или да ги ставаме во добри или лоши категории, туку наместо тоа да се обидеме да ја цениме различноста во животот и да го извлечеме најдоброто од нив.

Цели на активността:

- Развивање на меѓусебно пригаќање на децата во групата
- Да се запознат децата со основните карактеристики на високата чувствителност
- Да научат на различноста да гледаат како ресурс

Резултати на активността:

- Децата се запознаваат дека секој од нас има свои индивидуални карактеристики и предиспозиции.
- Децата учат како да пронајдат ресурси во различностите.
- Децата учат дека првиот впечаток може да биде погрешен.
- Децата го доживуваат фактот дека можат да го најдат своето место во група без оглед на тоа какви се.

Материјали:

- Додаток 4 копија – писмото од Горан
- Додаток 5 копии- детски фигури
- Додаток 6 копии – тешки ситуации
- Додаток 7 копии – работни листови
- Материјали за цртање: боици, моливи, маркери (по избор на децата)

Вежба бр.1 (5 min.)

Воспитувачот се навраќа на материјалот од активностите од претходниот ден и ги потсетува децата за писмото преку кое го запознаа Горан. Воспитувачот им поставува прашања за содржината на претходната активност: Кој е Горан? Со каков проблем се соочил? Што знаеме за ова момче? Што научивме за себе претходната активност?

Потоа воспитувачот го чита второто писмо на Горан пред децата (Додаток 4).

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
"Здраво! <i>Јас сум повторно - Горан. Би сакал топло да ви се заблагодарам за вашите цртежи. Бев воодушевен кога ги видов во моето сандаче. Нацртавте одлични цртежи! Ги разгледавме со мајка ми. Ги закачив цртежите во мојата соба на ѕидот веднаш зад креветот за да ме потсетат на моите предности и слаби страни. Благодарение на вас, сфаќам дека секој од нас е добар во нешто и секој има нешто на што сè уште може да работи. Можеби не сум толку храбар како Чарли, но тој не може да измисли и да црта такви прекрасни стрипови какви што правам јас. Моите другарчиња веќе ги видоа моите стрипови и рекоа дека навистина им се допаѓаат. Јован дури ме замоли да направам стрип за фудбалерите од неговата екипа. Планираме да се состанеме во мојата кука за време на викендот и заедно ќе цртаме. Мислам дека би можел да стекнам нов пријател.</i> <i>Знаете, супер е кога секој од нас е различен. Поради ова, не е премногу здодевно во нашата група! Сигурно ќе ни биде забавно.</i> <i>Многу работи се случуваа во нашата група оваа недела. Успеавме да решиме неколку тешки проблеми. Се прашувам дали можете да</i>	Како реагираше Горан кога ги доби писмата? Како Горан им помогнал на другарчињата за да се доближи до нив? Кој му се најмногу допадна на Горан новата група?

претпоставите кој од моите другарчиња ги решил.

Со почит,

Горан"

Вежба бр.2 (10 мин.)

Со помош на цртежите (Додаток 15), воспитувачот им ги презентира карактеристиките на децата од групата на Горан.

Некои од карактеристиките на децата

Ана- невидливото девојче

Ана е мирно девојче со руса коса. Понекогаш заборава дека таа е во група. Честопати таа седнува настрана и не гледа како играме. Кога воспитувачката ја прашува нешто, ние чекаме и чекаме додека таа одговори на прашањето. Може да биде досадно, особено кога воспитувачката се обидува да не смири, за да слушне што Ана ќе одговори на крај. Знаеш што, Ана секогаш дава точни, се прашувам зошто и треба толку долго време?

Тоше- темпераментното момче

Тоше е највисокото момче во групата. Тој има толку долги нозе што повремено се сплеткува. Тоше сака кучиња и да игра фудбал. Во целина тој е супер другар, но многу често се лути. Знаеш, не дека се лути како останатите, но го губи трпението за било што и тогаш вреска, плаче и и двете одеднаш. Понекогаш е тешко да се толерира, затоа што се однесува лошо кога не успева да направи нешто како што треба, или кога некој случајно го турне или кога некој се шегува со него. Кога Тоше има добри денови, тој се смее со нас и на изгубен натпревар, се шегуваме, се туркаме и се влечеме заедно и се забавуваме едни со други. Но, никогаш не знаете дали е еден од неговите подобри денови или не. И, тешко е да се справите, затоа што не можете во ништо да претерате. Воспитувачот вели дека понекогаш кога добива „краток спој“ во главата му излегуваат има искри. Потоа му треба момент да се смири.

Јован - момче кое за се се вознемирува

Јован е дете кое тешко може да се опише. На некој начин, тој е исто како и другите момчиња. Тој сака да трча наоколу со нас надвор, тој знае да игра на табла и има добра смисла за хумор. Сепак, тој се вознемирува за многу работи. Кога работиме во работните книги, не можам да го прашам за ништо, затоа што тој вели дека му го одвлекувам вниманието. Понекогаш тој се обидува да ја замолчи групата наместо наставникот. Што и да се каже, но не ни се допаѓа. Тој не го јаде ручекот во градинка затоа што вели дека мириса лошо. Кога правиме салати или сендвичи во занимална, мора да го отвориме прозорецот затоа што Џереми не може да го издржи мирисот, а на крајот тој само ја пробува храната што ја направил и избира да јаде само некои од состојките од нашите салати. И најчудното е што тој секогаш мора да има чисти раце. Можеби мислите дека е одлично. Но, чудно е зошто што кога сите други сликаат со прсти, тој користи четка. Кога правиме некои работи за сечење и лепење, тој веднаш ги мие рацете одново и одново, затоа што мисли дека му се лепливи. Тој дури и нема да го допре солестото тесто, па воспитувачот му дозволува да го сече наместо да го допира. Дали разбирате што е проблемот со неговите раце?

Роза - чувар на редот

Роза најмногу сака да доаѓа во градинка повеќе од другите другарчиња. Мислам дека тоа го прави, зошто не сака да отсутствува ниту еднаш и скоро секогаш стигнува таму прва. Уште од првиот ден таа го запамети дневните активности, таа дури знае што следи потоа. Понекогаш кога воспитувачот неочекувано не е во градинка, знаеме дека нема да биде лесено. Кога со негователката сака да правиме други активности наместо да цртаме, таа прво мора да ја убеди Роза. Таа секогаш тврдеше дека сè мора да се работи според редоследот на активностите. Понекогаш станува толку вознемирена што сака да ја напушти занималната. Роза прави сè точно и методично. Понекогаш таа е толку сериозна што мислам дека би можела да биде наша учителка.

Додека разговара за индивидуалните карактеристики на децата, воспитувачот им поставува на учениците некои дополнителни прашања, со цел тие да разберат и запомнат што беше карактеристично за секое дете.

Дополнителни прашања:

- Кои се позитивните особини на секое дете? Што би помислиле другите за нив?
- Со кои потешкотии се соочуваат?
- Кои особини за нив се вознемирувачки?
- Во што овие деца можат да бидат подобри од другите?

Вежба бр.3 (15 мин.)

Воспитувачот им ги чита на децата ситуациите од Додаток 6, потоа еден по еден и ги прашува да се обидат да претпостават кој од другарчињата на Горан може да реши вакви проблеми. Воспитувачот може да ги постави следниве дополнителни прашања:

- Која е тешкотијата со кои се соочуваат овие деца?
- Кои вештини се потребни за да го решат проблемот со кој се соочуваат?
- Кој од другарчињатат на Горан според твое мислење ги има потребните вештини?

Проблемски ситуации

Во понеделникот, разговаравме за тоа како го поминавме викендот. Секогаш ја започнуваме неделата на овој начин, воспитувачот ни вели дека сака да знае што сме правеле. Децата зборуваа за тоа што правеле со родителите, каде биле, што им се случило. Сè на сè, беше забавно. Но, кога Тоше зборуваше за тоа што се случи кога играше со своето куче, Кате одеднаш скокна од своето место и избега во тоалетот. Тогаш таа воопшто не сакаше да се врати кај нас. Никој не знаеше што се случи. Почнавме да мислиме дека можеби ја боили stomакот, е болна или нешто друго. Воспитвачката се обидуваеше да и помогне, но Кејт одби да зборува. Мислевме дека никогаш нема да ја напушти бањата. Тогаш една од девојчињата

стана, таа дојде до учителката и и шепна нешто во увото. Се испостави дека пред неколку дена мачето на Кејт починало. Никој не се секаваше иако Кејт зборуваше за тоа минатата недела.

- Која беше девојчето кое, за разлика од сите други, се сети на приказната на Кате?

Одговор: Приказната на Кате ја запамети Ана благодарение на нејзините вештини за набљудување и слушање.

Вака беше, момчињата од другата група се дојдоа во нашата група. Тие не задеваа во дворот на градинката, нè туркаа, нè навредуваа со повикуваа со погрдни имиња, понекогаш ќе земаа нечија капа и ние требаше да трчае по нив. Беше ужасно затоа што не можевме да сториме во врска со тоа. Не предупредуваа дека ако и кажеме на воспитувачката ќе нè тепаат. Се согласивме дека нема да кажеме ништо, се обидовме да ги избегнеме и се надевавме дека нема да ни досадуваат, но некако секогаш нè најдуваа. И, конечно, никој од нас не можеше да издржи повеќе. Кога ја зедеа капата, тој се налути и почна да вреска, истрча да му каже на воспитувачката за тоа. Мислевме дека се заврши. Но, не беше така. Се испостави дека воспитувачката направила голема врева за тоа во цела градинка. Тогаш момчињата силеции мораа да го објаснат своето однесување и сега тие стојат далеку од нас. Знаеме дека сè уште не сакаат нас, но барем живееме во мир.

- Кое беше детето кое налутено истрча да побара помош?

Одговор: Тоше истрча по помош - лутината му даде енергија и храброст која му беше потребна за да реагира.

Во средата, имавме милениче во градинка. Тоше, оној кој сака кучиња, дојде во градинка со своето куче мелез. Бевме воодушевени зошто Тоби зборуваше многу за своето куче. Сите сакавме да го мислиме и да бидеме близу до тоа, но кучето се скри под бирото и не сакаше да излезе дури и за Тоби. Сите бевме разочарани. Наставникот ни рече да се оддалечиме, но тоа не ни помогна. Сепак, имаше едно лице кое знаеше што се случува. Еден од нас предложи да се облечеме и да излеземе во дворот на градинката. Испадна дека е одлична идеја, затоа што нашата занимална не беше добро место за кучето. Беше гласно внатре, имаше премногу деца, многу бои и нови мириси. Но во дворот му беше попријатно. Тоа е место каде Тоше и неговото куче го посетуваат секој ден и беше очигледно дека обајцата се чувствуваа пријатно таму. Ги гледавме трикови и сите го галеа кучето. Испадна дека не е до нас, туку местото што беше проблем за кучето. Никогаш не би помислиле на тоа.

- Кое беше детето што разбра што е тоа што го вознемирува кучето и како помогна?

Одговор: Јован претпостави дека кучето е вознемирено од ново место, присуството на многу луѓе, нови мириси и врева. Тој е исто така чувствителен на многу слични фактори.

Оваа недела воспитувачката не подели во групи и ни даде задачи. Секоја група мораше да бара книги за одредена тема во библиотеката и да подготви илустрации врз основа на нив, за да можат другите деца да можат да изберат книга за која сметаат дека е интересна. За среќа, имавме личност која сакаше да планира во нашата група и ова беше навистина корисно. Секој од нас одбрал по една книга и ја донесе. Потоа цртавме секој ден, понекогаш

игравме со коцките, но не можевме. Планиравме да направиме нешто друго. До крајот на неделата имавме сè подготвено и беше одлично. Нашата работа воспитувачката ја награди.

- Кој беше детето што постави добар план?

Одговор: Роза беше таа која испланира се и и помогна на групата. Благодарение на нејзината подготвеност да се работи методично, сè беше подготвено навреме.

Истовремено децата можат да одговорат на прашањата во нивните работни листови (Додаток 7). Воспитувачот им ги кажува вистинските одговори откако ќе се дискутира за сите проблемски ситуации една по една, по презентирањето на секоја ситуација посебно.

Вежба бр.4 (10 мин.)

Воспитувачот ги прашува децата да се потсетат на некои ситуации во кои тие успеале да решат проблемска ситуација или им помогнале на другите, употребувајќи ги своите вештини. Некои можат да се фокусираат на домашни ситуации, ситуации во градинка, ситуации од соседството. Им се овозможува на децата да разговараат во група. Ако имаат потешкотија во именувањето на одредена вештина или карактеристика, се повикуваат останатите деца да помогнат. Исто така ги насочуваме да раскажат ситуации поврзани со односите со своите другарчиња. Секое дете кое ќе ја раскаже приказната се наградува со аплауз.

Воспитувачот ги охрабрува децата, во следните денови да ги набљудуваат другарчињата во групата за да можат да ги забележат позитивните квалитети и вештини кај нив.

Очекувања на активностите (5 мин.):

Додека се дискутира за време на активността, треба да се потенцира, сето тоа што е вознемирувачко или неразбирливо кај себе во однесувањето на другите, може да биде важно и потребно во некои ситуации. Сакаме децата да знаат дека секој од нас е важен дел од групата, токму поради фактот дека сите сме различни и така можеме да си помогнеме еден на друг.

Ризици и препораки:

Додека се водат активностите, децата се потсетуваат дека се разговара за карактеристиките на другарчињата на Горан. Сега не е време да се бараат деца во групата со слични потешкотии.

Она што треба да се потенцира, најдобро што може, за време на активността е фактот е тоа што за нас е слабост и потешкотија, може да се покаже како корисно и потребно. Фактот дека сме различни значи дека се надополнуваме еден со друг.

Референци поврзани со актиноста:

Препорачана литература за воспитувачите:

- J. Steinke – Kalemka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną* [Give wing to me! How to develop an intrinsic motivation in children], Warsaw 2017.
- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.

ДОДАТОК 5

РОЗА, ЈОВАН, АНА, ТОШЕ

ДОДАТОК 6,7

ПРИЈАТЕЛСТВО (натпис во книгата)

Додаток 4

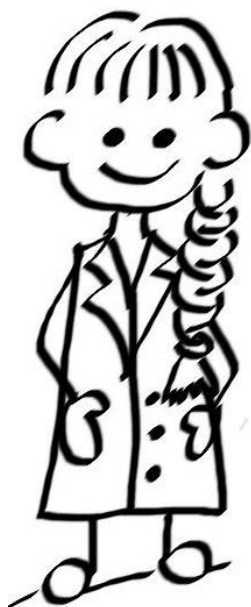
Здраво,



Јас сум повторно - Горан. Би сакал топло да ви се заблагодарам за вашите цртежи. Бев воодушевен кога ги видов во моето сандаче. Нацртавте одлични цртежи! Ги разгледавме со мајка ми. Ги закачив цртежите во мојата соба на сидот веднаш зад креветот за да ме потсетам на моите предности и слаби страни. Благодарение на вас, сфаќам дека секој од нас е добар во нешто и секој има нешто на што сè уште може да работи. Можеби не сум толку храбар како Бојан, но тој не може да измисли и да црта такви прекрасни стрипови какви што правам јас. Моите другарчиња веќе ги видоа моите стрипови и рекоа дека навистина им се допаѓаат. Јован дури ме замоли да направам стрип за фудбалерите од неговата екипа. Планираме да се состанеме во мојата кука за време на викендот и заедно ќе цртаме. Мислам дека би можел да стекнам нов пријател. Знаете, супер е кога секој од нас е различен. Поради ова, не е премногу здодевно во нашата група! Сигурно ќе ни биде забавно. Многу работи се случуваа во нашата група оваа недела. Успеавме да решиме неколку тешки проблеми. Се прашувам дали можете да претпоставите кој од моите другарчиња ги решил.

Со почит,
Горан

Додаток 5



ПОЗА



JOBAN

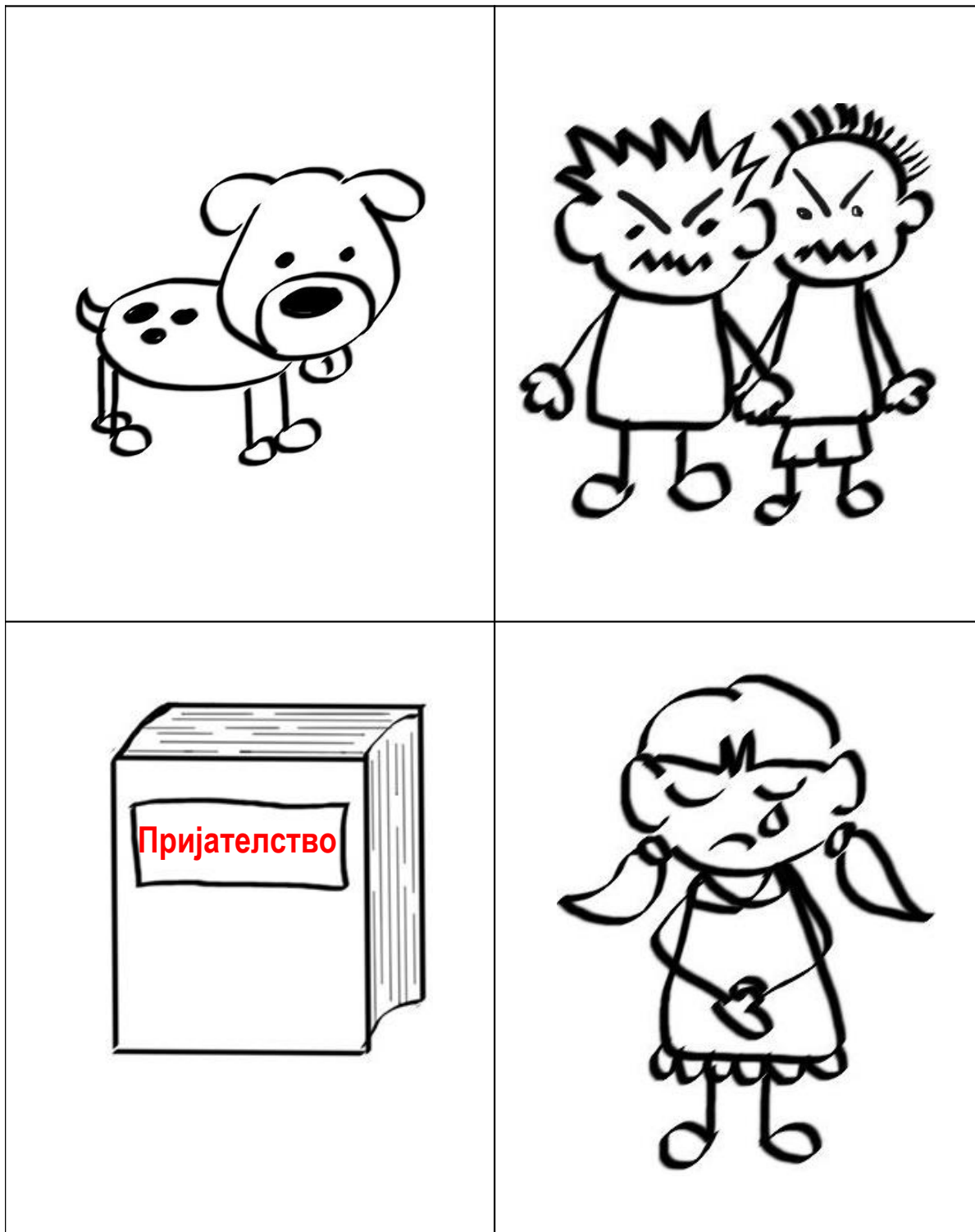


АНА

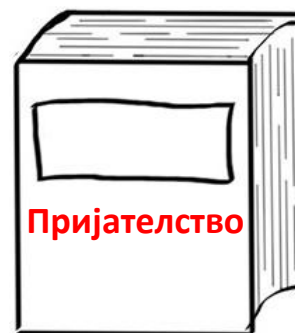
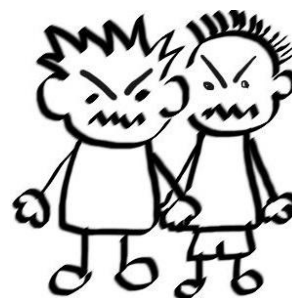
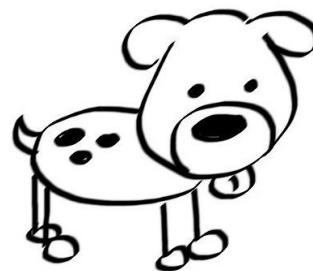


ТОШЕ

Додаток 6



Додаток 7



Лекција бр. 3

Самосвест

Област: самосвест – градење на ментална отпорност

Траење на часот: 45 мин.

Целна група: деца од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активноста е да се привлече вниманието кон биолошките симптоми кога се доживуваат емоциите и да се поттикнат децата да ги испитаат нивните реакции во различни ситуации. Предмет на активноста се основните емоции, кои ги доживуваат луѓето ширум светот на сличен начин: радост, лутина, страв, тага и гадење.

Воспитувачот ги поттикнува децата да ги вежбаат да ги препознаат сопствените емоции и емоциите на другите врз основа на изразите на лицето и говорот на телото, земајќи ги предвид знаците карактеристични за различни емоции:

- Радост – насмевка на лицето, опуштено тело, имаат многу енергија итн.
- Лутина - срцебиење, напнатост во мускулите, црвенење на лицето, собрани веѓи, стиснати тупаници и вилица, итн.
- Страв – широко отворени очи, забрзано дишење, забрзано чукање на срцето, слабост во лицето, болка во стомакот, сува уста, стегнато грло, тремор на телото, чувство на гушење, пелтечење, итн.
- Тага – недостаток на енергија, плачење, свисната уста, рацете надолу, телото наведнато, овенати очи, воздишки, итн.

- Одвратност - гримаса на лицето, гадење, рефлекс на повраќање, збрчкан нос, итн.

Треба да се потенцира дека интензитетот со кои емоциите се изразуваат, начинот на кој тие се манифестираат, како и експресивноста на емоционалните реакции со сите индивидуални карактеристики, во зависност од темпераментот на личноста, некои луѓе емоциите ги изразуваат поинтензивно, додека кај другите изразувањето на емоциите е поизбалансирано. Кај некои, расположението веднаш се гледа по лицето, додека кај други во иста ситуација можеме само да забележиме поинакво изразување на емоциите.

Цели на активността:

- Развивање на свесноста за постоење на сопствените емоции и емоциите на другите.
- Да се запознат децата со психичките симптоми на емоциите.
- Градење став за разбирање и прифаќање на различните начини во изразувањето на емоциите

Очекувања на активността:

- Децата знаат дека секоја личност манифестира слични емоции, иако начинот на изразување и покажување може да биде различен.
- Децата можат да ги препознат психолошките манифестации на основните емоции.
- Децата се соочуваат со фактот дека можат да си го најдат своето место во групата без разлика на начинот на кој тие ги изразуваат емоциите.

Материјали:

- Додаток 8 копија – писмо од Горан
- Додаток 9 копија – слики од емоции во различни ситуации
- Бели листови за цртање (по две за секое дете)
- Материјали за цртање: моливи, боици, фломастери (децата сами ги избираат)

Вежба бр.1 (15 мин.)

Воспитувачот гласно го чита писмото од Горан (додаток 8).

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
<i>"Здраво пријателе!</i> <i>Би сакал денес да ти раскажам за интересното искуство што го имав минатата недела. Во понеделникот воспитувачката ни даде огледало и ни рече дека ќе се гледаме себе си во него. Во почетокот мислев дека е глупаво, зошто знаев како изгледав: со темна коса, зелени очи и тркалезно лице. Се гледам себе си секој ден, дури и во огледалото во купатило. Но испадна дека тоа не била поентата. Ние требаше да го држиме огледалото и да се гледаме себе си во различни ситуации. Воспитувачката сакаше да види како нашето тело се менува кога сме среќни, тажни, лутти, исплашени или кога ни се гади од нешто. Требаше да си ја забелешиме бојата на кожата, изразот на лицето и тензијата во нашето тело. Мислев дека тоа е интересен експеримент, така што за таа цел дури почнав да си запишувам забелешки во мојата тетратка. Еве ги моите набљудувања:</i>	Што се случи за време на активност која Горан ја спомна во писмото? <i>Што требаше децата од групата на Горан да направат после активностите?</i>

<u>Понеделник:</u> Татко ми ми даде бојанка и нови фломастери. Аглите од моите усни се ратегнаа толку многу што ми се гледаа забите. <u>Вторник:</u> Ми кажаа дека кучето на баб ми се разболе. Аглите на моите усни се спуштија надолу. Немав сила, и во очите ми се појавија солзи. <u>Среда:</u> Тоше се покри со голем, бел чаршав и ми скокна од кај шкафчињата во ходникот. Помислив дека е дух. Моето срце чукаше брзо, бев блед и се тресев, а моите очи беа широко отворени како филнџани. <u>Четврток:</u> Едно од моите другарчиња ми ги растурија коцките? Моето тело беше напнато, веѓите ми беа собрани, тупаниците ми беа стегнати (признавам во тој гнев бев во искушение да го скршам огледалото). <u>Петок:</u> Во градинка за ручек послужија риба со спанаќ. Лицето ми беше чудно извртено, челото ми беше набрано, мојот јазик сакаше да ја исфрли храната. Чувствувам дека ме боли стомакот. <u>Сабота:</u> Со моите родители отидовме да скокам на трамполина. Имав многу енергија, моето телосакаше да се движи и моите усни постојано се смееја. Денес е недела и размислувам зошто ни требаат емоциите? Што мислиш ти? Со почит, Горан"	Кои емоции Горан ги забележа на себе? (се препорачува на ова прашање да се одговори, после читањето и опишувањето на секој ден поединечно.)
--	--

Вежба бр.2 (25 мин.).

Воспитувачот ги охрабрува децата да се гледаат како ги изразуваат емоциите. Децата по случаен редослед се делат по четворица во мали групи и секоја група добива по една картичка со одредена емоција (страв, лутина, тага, гадење), нацртани од страна на Горан (додаток 9), мора да се нагласи дека има по еден цртеж во група.

Во продолжение, воспитувачот им дава по еден лист за цртање за секое дете, за да се нацртаат себе си во одредени ситуации –како изгледаат кога доживуваат лутина/тага/страв/гадење? Кои се знаците кои ја покажуваат одредената емоција?

Откако децата ќе ја завршат групната задача, воспитувачката им ги покажува цртежот од Горан на кој е претставена радоста (Додаток 9) и да се нацртаат себе си како изгледаат кога се среќни.

Штом ќе го нацртаат цртежот, воспитувачката ги прашува децата да ги споредат цртежите со силуетите кои ги претставуваат дадените емоции.

Воспитувачката ги охрабрува децата да учествуваат во дискусијата со поставување на следните прашања:

- Дали ги изразуваме емоциите на ист начин?
- Дали секој ги забележува истите знаци при изразувањето на емоциите?
- Како знаењето стекнато за време на активноста може да се искористи во секојдневното живеење?

Резиме на активноста (5 мин.):

Основно во прифаќањето и регулирањето на емоциите е способноста да се препознат и именуваат. Со користење на знаењето за тоа што се случува со нашето тело под влијание на нашите искуства ние стекнуваме вештини за да ги препознаеме во нас и кај другите. Знаејќи со какви емоции се справуваме, исто така адекватно

можеме да реагираме барајќи поддршка за себе или кога им се помага на другите кои се справуваат со тешки ситуации.

Вреди да се напомене дека секоја личност ги изразува емоциите на свој начин. Нема правилен модел. Некои брзо се лутат и спектакуларно реагираат, некои само ги стискаат вилиците. Некој кој е тажен може да плаче, или се повлекува настрана и воздивнува. Ние само имаме ограничено влијание, можеме да ги прифатиме и да им овозможиме соодветна поддршка прилагодена на нивните потреби.

Ризици и препораки:

Кога се зборува за пополнувањето на работните листови од страна на децата, важно е да се земе во предвид дека секој од нас може да ја перцепира телесната емоција различно. Не се обидуваме секое дете да ја изврши задачата исто како останатите. Би сакале децата да ги научат, да ги забележат и ги прифатат промените во телото како знаци за одредени емоции.

Оваа задача може да им биде тешка на оние деца чии родители ретко (или никогаш) не разговарале за емоциите. Како и да е и тоа е прифатливо. Ги прашуваме децата да си помогнат себе си преку набљудувањата од Горан. Во следните денови, можеме исто така да одвоиме одредено време да ги прашаваме децата. Практиката е совршена.

Референци поврзани со активноста:

Препорачана литература за воспитувачките:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna* [Emotional Intelligence], translated by A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka* [Understaning Children's Emotions, orig. *Au coeur des émotions de l'enfant*], translated by R. Zajączkowski, 11th Edition, Kraków 2015.
- A. Świdzikowska, *Czego o emocjach warto uczyć dzieci?* [What to teach children about emotions?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (accessed: 02.01.2020).

Literature recommended for the children:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], translated by B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- A. Llenas, *Kolorowy potwór* [The Colour Monster], translated by J. Maksymowicz - Hamann, Warszawa 2018.

ДОДАТОК 9

ГАДЕЊЕ

ТАГА

СТРАВ

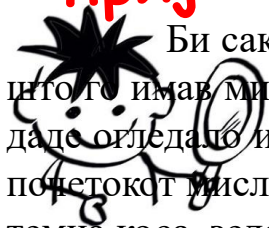
ЛУТИНА

РАДОСТ

Додаток 8

Здраво

пријателе,



Би сакал денес да ти раскажам за интересното искуство што го имав минатата недела. Во понеделникот воспитувачката ни даде огледало и ни рече дека ќе се гледаме себе си во него. Во почетокот мислев дека е глупаво, зошто знаев како изгледав: со темна коса, зелени очи и тркалезно лице. Се гледам себе си секој ден, дури и во огледалото во купатило. Но испадна дека тоа не била поентата. Ние требаше да го држиме огледалото и да се гледаме себе си во различни ситуации. Воспитувачката сакаше да види како нашето тело се менува кога сме среќни, тажни, лути, исплашени или кога ни се гади од нешто. Требаше да си ја забелешиме бојата на кожата, изразот на лицето и тензијата во нашето тело. Мислев дека тоа е интересен експеримент, такашто за таа цел дури почнав да си запишувам забелешки во мојата тетратка. Еве ги моите набљудувања:

Понеделник: Татко ми ми даде бојанка и нови фломастери.

Краевите од моите усни се растегнаа толку многу што ми се гледаа забите.

Вторник: Ми кажаа дека кучето на баба ми се разболе. Краевите на моите усни се спуштија надолу. Немав сила, и во очите ми се појавија солзи.



Додаток 8

Среда: Тоше се покри со голем, бел чаршав и ми скокна од кај шкафчињата во ходникот. Помислив дека е дух. Моето срце чукаше брзо, бев блед и се тресев, а моите очи беа широко отворени како филнџани.

Четврток: Едно од моите другарчиња ми ги растурија коцките?. Моето тело беше напнато, веѓите ми беа собрани, тупаниците ми беа стегнати (признавам во тој гнев бев во искушение да го скршам огледалото).

Петок: Во градинка за ручек послужија риба со спанаќ. Лицето ми беше чудно извртено, челото ми беше набрано, мојот јазик сакаше да ја исфрли храната. Чувствувам дека ме боли stomакот.

Сабота: Со моите родители отидовме да скокам на трамполина. Имав многу енергија, моето телосакаше да се движи и моите усни постојано се смееја.

Денес е недела и размислувам зошто ни требаат емоциите? Што мислиш ти?

Со почит,
Горан

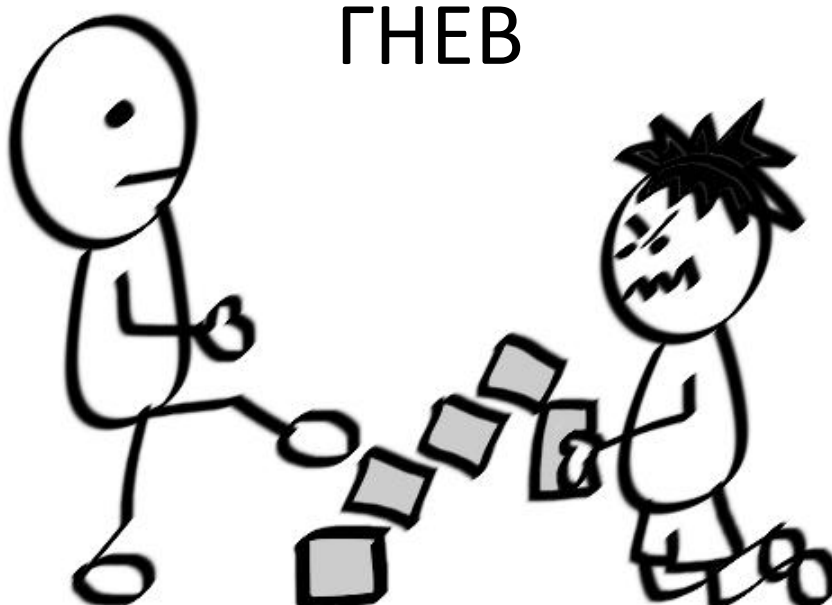


Додаток 9

СТРАВ



ГНЕВ



Додаток 9

РАДОСТ



Лекција бр. 4

Емоциите се потребни

Област: Намалување на чувството на срам

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активноста децата да се запознаат со емоциите и нивната функција. Познавањето на емоциите, можноста за именување и нивно препознавање се првите чекори кон саморегулација. Свеста дека сите емоции се потребни (без оглед дали се пријатни или не), ни овозможува да ги разбереме и покрај нивните интензивни манифестации.

Воспитувачот ги стимулира децата да размислат зошто ни требаат емоциите. Им покажува на децата дека на емоциите може да се сметаат како информација за тоа какви сме всушност ние во одредена ситуација. Емоциите привлекуваат внимание но и, емоциите нè наведуваат да извршуваме активности што ни овозможуваат да се грижime за себе во даден момент, или преку специфично однесување или повлекување од одредена ситуација.

Вреди да се потенцира дека нема добри или лоши емоции. Ни требаат сите да се справиме со секојдневните предизвици за да можеме да се грижime за себе. Емоциите се и секогаш ќе бидат присутни во нашите животи.

Ние се разликуваме во интензитетот и распространетоста на доживување на емоциите и во тоа како ги манифестираме и како се справуваме со нив. Најважниот аспект е да запомните дека сите емоции се добри и потребни, дури и ако доживувањето со нив е тешко.

Целта на часот:

- Да научат да ги именуваат и препознаваат основните емоции
- Обезбедување на знаење во врска со функцијата на емоциите во човечкиот живот
- Развивање став на прифаќање на сите емоции што ги доживува детето

Резултатите од часот:

- Децата знаат дека сите емоции се добри и потребни.
- Децата се способни да ги препознаат и именуваат основните емоции.
- Да разберат децата дека емоциите можат да дадат вредни информации за нив (за тоа што е добро / лошо, пријатно / непријатно, безбедно / опасно за нив).
- Децата можат да укажат на функциите на неколку основни емоции.

Материјали:

- Додаток 10 копија – писмо од Горан
- Додаток 11 копија - печатени и исечени сложувалки
- Ножици

Вежбата бр.1 (10 мин.)

Воспитувачката го чита другото писмо на Горан (Додаток 10).

СОДРЖИНАТА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ОД ВОСПИТУВАЧОТ:
"Здраво! Ви пишува најсреќниот Горан. Како прво, се чувствувам радосен	На каков натпревар учествуваше Горан?

39

го што ви пишувам ова писмо. И второ, затоа што неодамна имав интересна авантура. Учествував на уметнички натпревар кој го организираше нашата учителка во градинката. Тема на натпреварот беа емоциите. Моја идеја беше да се претставам со она што го правам најдобро - да се преправам во комичар. И бидејќи имам бујна фантазија, најдов еден стрип за момче кое секогаш е весело. Зошто ни треба тага, лутина или страв? Зарем не би било добро ако не постоеја? Сите би биле весели и радосни. Мислев така, сè додека не започнав да цртам. Сè беше добро сè додека мојот лик мораше да се соочи само со пријатни работи. Но, не ми беше пријатно кога тој се смееше и изразуваеше задоволство кога му ги растурија коцките, кога мораше да оди сам низ темна шума и ги слушаше застрашувачките звуци на животните или кога почина неговото сакано куче. Мора да признаете дека радоста навистина не одговара на овие ситуации! Сфатив дека и другите емоции ни се потребни.	Со што се претстави во својот стрип? Со какви потешкотии се соочи додека го подготвуваше стрипот?
За жал, мојот стрип не победи на натпреварот, но сепак и покрај се сум многу задоволен. Дури и мојота воспитувачка ми честиташе за идејата. Таа рече дека е добра идеја да разговараме повеќе во градинка, зошто доживуваме различни емоции. Дали знаете за што се? Ќе дознаете ако ги составите заедно сложувалките кои ги подготвив за вас. Со среќа! Со почит, Вашиот исклучително среќен Горан"	Кои видови на емоции ги знаете? Кои емоции се пријатни а кои се непријатни? Што ќе се случи ако воопшто не можевме да ги изразуваме емоциите? Што ќе се случи ако доживуваме само една емоција (на пр. радост)?

Вежбата бр.2 (30 мин.)

Воспитувачката ги дели децата во групи од 5-6 деца и на секој од нив им обезбедува збир на сложувалки, претходно исечени и измешани (Додаток 11). Секоја група има за задача да ги состави сложувалките во слики во кои се

претставени ситуации поврзани со емоциите: радост, тага, гнев, страв и гадење. Воспитувачката, во зависност од способностите на децата, може да им обезбеди да работат само на една слика или со целиот комплет. Врз основа на добиените илустрации, децата, заедно со воспитувачот, размислуваат за целта на доживеаните емоции.

Воспитувачката може да им постави помошни прашања на децата:

- Која емоција ја препознавате на илустрацијата?
- Што се случило за да се појави оваа емоција?
- Дали емоцијата е пријатна или непријатна за ликот претставен на сликата?
- Какви информации добиваме со појавата на оваа емоција?
- Што може да направи ликот на сликата за да се справи со оваа ситуација?

Еве неколку примери за важноста на емоциите за кои може да се дискутира со децата:

- Кога ќе најдете расипано јаболко, одвратноста ве спречува да јадете расипана храна за да не добиете труење од храна.
- Се лутите кога на вашиот цртеж ќе се истури вода, следниот пат ќе ја ставите чашата со вода подалеку од цртежот, така вашиот труд нема да се фрли.
- Тажни сте затоа кога некој што ви се допаѓа си заминува, сфаќате дека тие се важни за вас. Кога некој ќе ја забележи вашата тага, може да ве утеши.

- Кога се плашите од нешто што ползи во тревата, можете да се повлечете и да ја избегнете опасноста.
- Се чувствувате радосна кога сте заедно со семејството, сфаќате дека тоа е она што сакате да го направите.

Резиме на часот (5 мин.):

Како резиме на активността, воспитувачот потенцира дека сите емоции се важни и потребни. Не потсетуваат дека без нив би биле беспомошни, а нашата судбина би била прашање на рамнодушност кон нас. Исто така, да се биде член на групата може да биде извор на емоции, на пр. соочувањето со потребата да се претставиме пред другите може да доведе до чувство на срам. Ова е исто така потребно затоа што нè води да ги согледаме мислењата на другите како важни, затоа се обидуваме да изгледаме добро во нивните очи. Сепак, не вреди да се предадеме на оваа емоција, затоа што ако е премногу интензивна, можеби ќе ја изгубиме храброста потребна да се соочиме со предизвикот. Тоа е сличен случај со вознемиреност. Понекогаш нашиот мозок поигрува со нас и предизвикува да се плашиме од работи што не се баш страшни, на пр. темнина, запознавање нови луѓе, спиење на чудно место или пред сценски настап. Вреди да се запрашаат децата што може да се направи кога емоциите стануваат многу силни за да ги спречат да го прават она што го наумиле претходно.

Ризици и препораки:

Децата може да бидат поделени во групи по случаен избор. Меѓутоа, ако им е тешко да работат во група, воспитувачката може да одлучи да му даде на секое дете посебен сет на сложувалки.

Референци поврзани со активноста:

Литература препорачана за воспитувачките:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [ориг. Високи Чувствително Дете] , преведено од A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, *Docenić emocje...* [Цениме емоциите],, <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (accessed: 02.01.2020)

Литература препорачана за децата:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], преведено од B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , преведено од W. Górnaś, Warszawa 2019.

Додаток 10

Здраво

Ви пишува најсреќниот Горан. Како прво, се чувствувам радосен што го пишувам ова писмо. И второ, затоа што неодамна имав интересна авантура. Учествував на уметнички натпревар кој го организираше нашата учителка во градинката. Тема на натпреварот беа емоциите. Моја идеја беше да се претставам со она што го правам најдобро - да се преправам во комичар. И бидејќи имам бујна фантазија, најдов еден стрип за момче кое секогаш е весело. Зошто ни треба тага, лутина или страв? Зарем не би било добро ако не постоеја? Сите би биле весели и радосни. Мислев така, сè додека не започнав да цртам. Сè беше добро сè додека мојот лик мораше да се соочи само со пријатни работи. Но, не ми беше пријатно кога тој се смееше и изразуваше задоволство кога му ги растурија коцките, кога мораше да оди сам низ темна шума и ги слушаше застрашувачките звуци на животните или кога почина неговото сакано куче. Мора да признаете дека радоста навистина не одговара на овие ситуации! Сфатив дека и другите емоции ни се потребни.

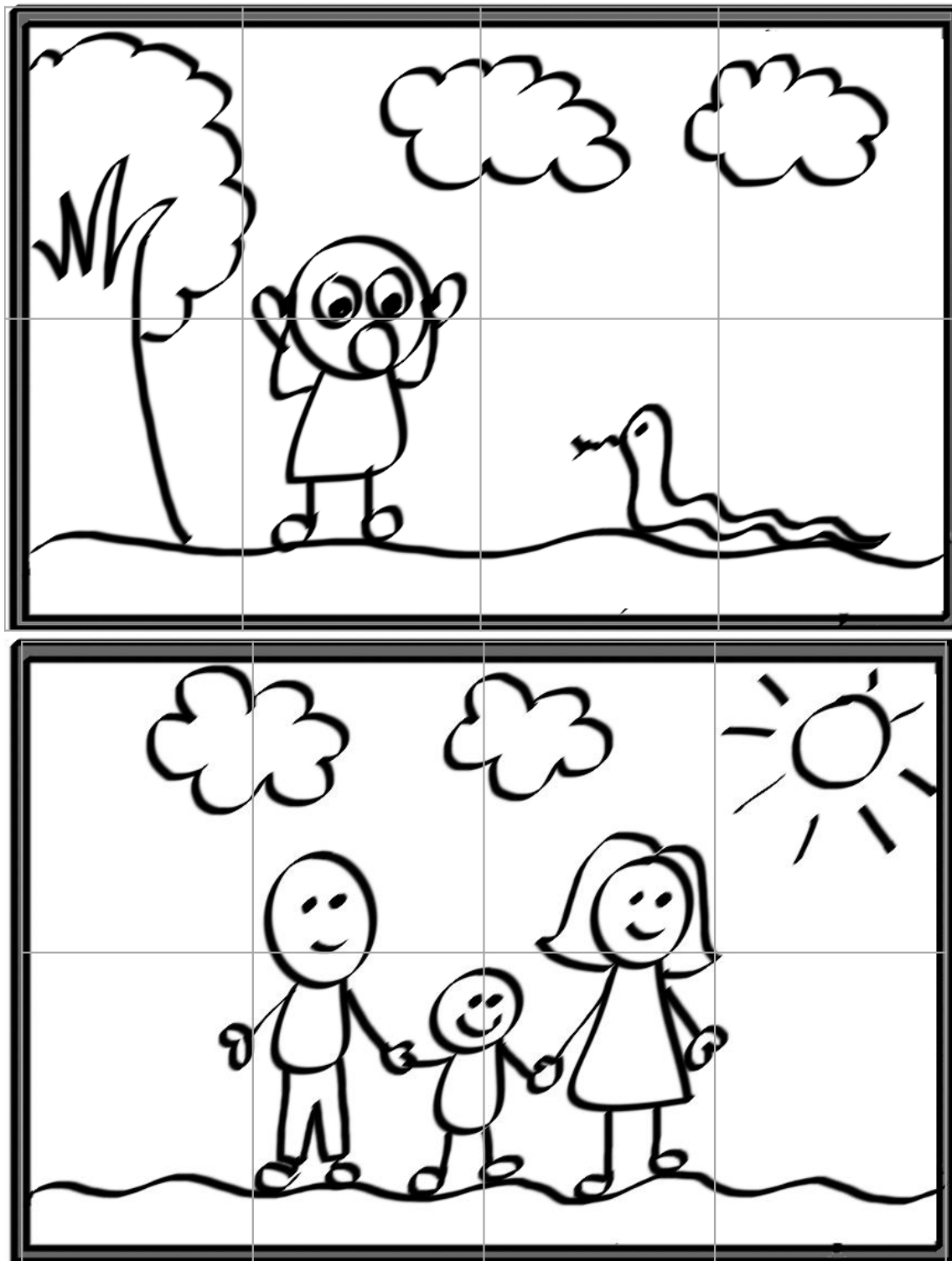
За жал, мојот стрип не победи на натпреварот, но сепак и покрај се сум многу задоволен. Дури и мојота воспитувачка ми честиташе за идејата. Таа рече дека е добра идеја да разговараме повеќе во градинка, зошто доживуваме различни емоции. Дали знаете за што ни требаат?

Ќе дознаете ако ги составите заедно сложувалките кои ги подготвив за вас. Со среќа!

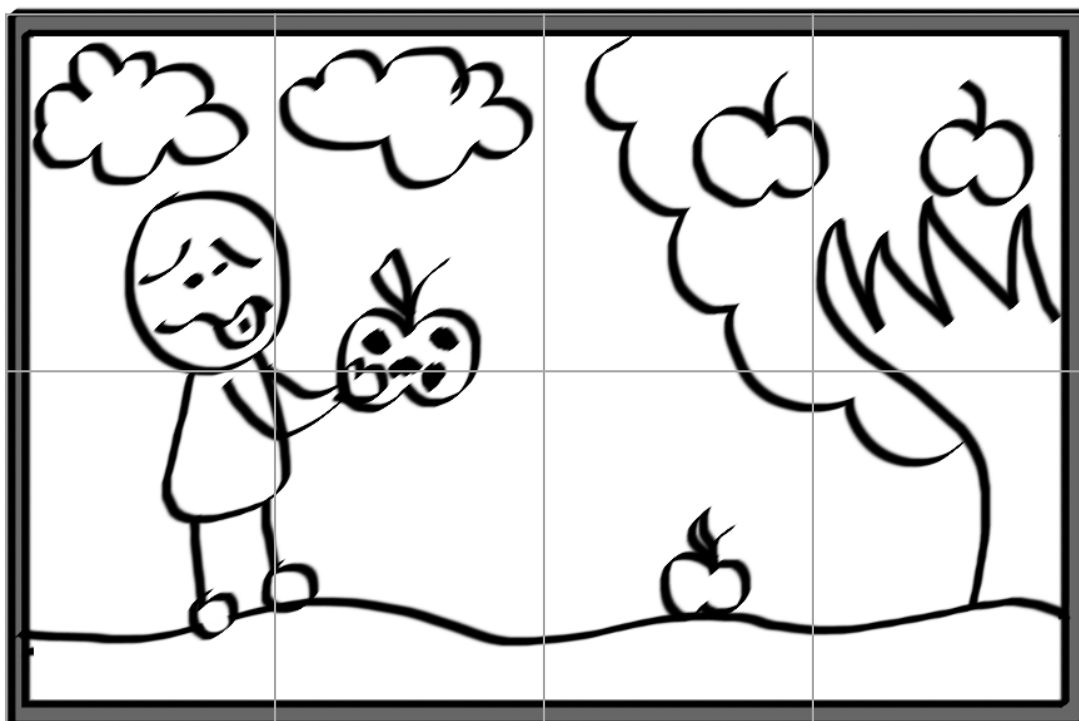
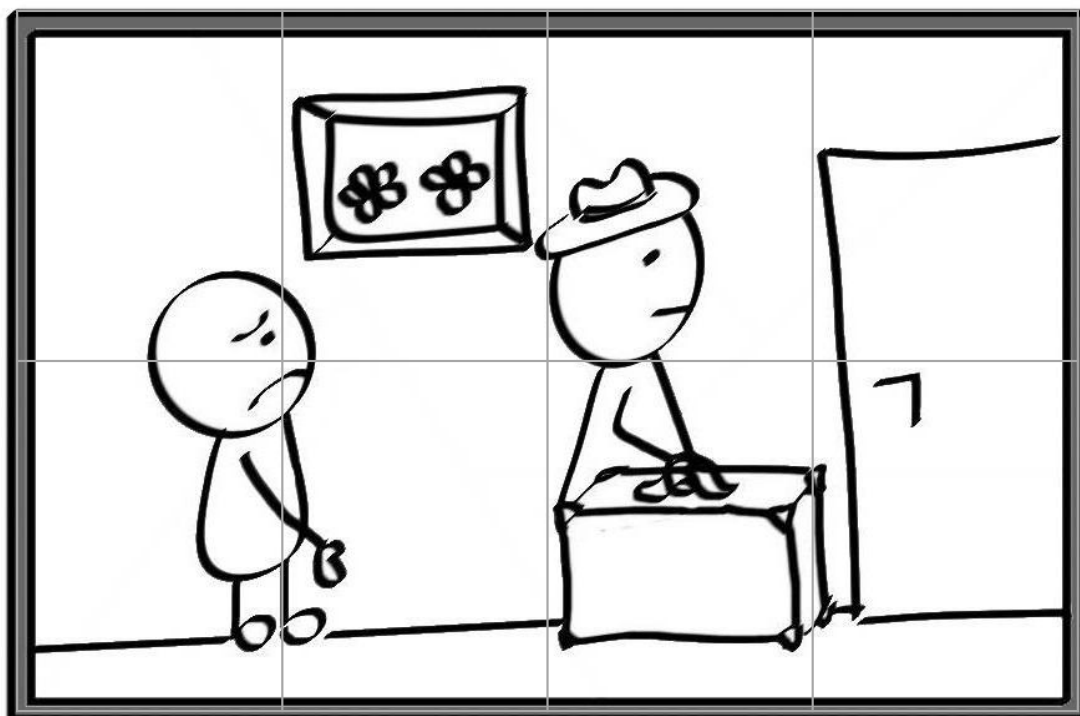
Исклучително
среќниот Горан



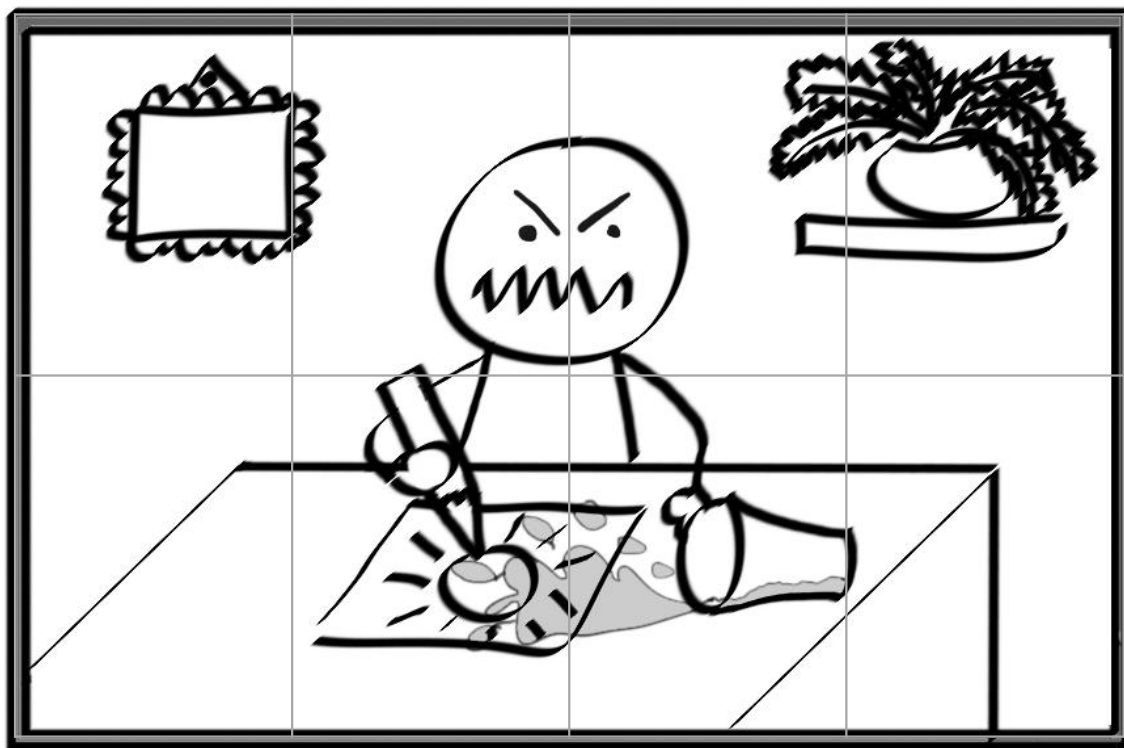
Додаток 11



Додаток 11



Додаток 11



Лекција бр. 5

Секој е различен, секој е важен

Област: способност да се зборува за чувствителноста

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на часот е да се привлече внимание на индивидуалните разлики во однос на реакцијата на стресот во различни области и различните стратегии што луѓето ги користат за да се справат со нив и исто така да покажат дека секоја индивидуа може да бараат различни нивоа на стимулација и предизвици за да бидат задоволени и развиеви.

Воспитувачот ги мотивира децата да ги погледнат и да се соживеат со однесувањето на нивните врстници на таков начин што ќе можат да го согледаат сопственото однесување од гледна точка на чувствителност на одредени стимули и да бараат стратегии за справување со напнатоста.

Кога испитуваме нешто што нè вознемирува, важно е да разгледаме од различни области:

биолошки (на ниво на задоволување на глад и жед, поспаност, енергетско ниво, чувствителност на бучава, допир, ладно / топло, потреба за движење), емоционално (брзина и сила на реакција, степен на закрепнување, количината и квалитетот на достапните стратегии за справување со емоциите),

когнитивна (можност за справување со интелектуална работа, внимание и меморија способности, подготвеност за стекнување знаење и вештини, ниво на напор вложен во работа, ефикасност во комуникацијата - самоизразување и разбирање на другите) и социјална (побарувачка за друштво на други луѓе) , ниво на отвореност, леснотија на воспоставување врски, можност за соработка).

Целта на часот:

- Да развива на емпатија кон сопствените проблеми и проблемите на другите луѓе
- Да се обезбедат знаења за индивидуалните разлики на оние кои се подложни на стрес и чувствителноста на стресот
- Да се охрабрат децата да се оддалечат од навиката да бидат осудени во корист на ставот да се обидат да го разберат однесувањето на своите врстници

Резултатите од часот:

- Децата сфаќаат дека луѓето се разликуваат по нивната ранливост на стрес и чувствителност на стрес.
- Децата се информирани за факторите што можат да ги вознемират и другите.
- Децата разбираат дека различни луѓе можат различно да реагираат на истите ситуации и стимули.

Материјали:

- Додаток 12 копија – писмо од Горан
- Додаток 13 копија – карактеристики и преференци
- Додаток 14 копија

- Ножици
- Низа (јаже)

Вежбата бр.1 (10 мин).

Воспитувачката гласно го чита писмото (Додаток 12):

СОДРЖИНАТА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ОД ВОСПИТУВАЧКАТА:
<i>“Здраво!</i> <i>Јас сум Горан. Како сте денес расположени? Јас сум крајно возбуден! Во последно време, подготвувавме драмска претстава во градинка. Се подготвувавме за тоа цел месец. Имавме проби со воспитувачката. Требаше да научиме делови од текстови, направивме костуми и украси. Имаше многу работа. Сè одеше добро сè додека не ги пробавме изработените костуми. Направив одредена детективска работа и ги набљудував моите другарчиња. Дали сакате да дознаете што забележав?</i>	Кој настан го опишува Горан во неговото писмо?
<i>Кате, нашиот раскажувач, беше толку вознемирена што воопшто не сакаше да излезе на сцената. И кога на крај излезе, нејзиниот глас звучеше чудно, а рацете и се тресеа како да е многу студено. За возврат, Наталија, која ја игра главната улога во нашата драмска претстава, воопшто не беше под стрес и убаво се претстави со својот дел. Таа дури и подари цвеќе на директорката по претставата. Јован рече дека нема да може да го носи костумот бидејќи го чешаше по целото тело. Поради ова, тој направил грешка во неговиот дел неколку пати и се нервираше во текот на целата проба. Коле, која има ист костум како Јован, рече дека е толку голем што може да го носи секој ден. Кога воспитувачката ја вклучи музиката на која требаше да танцуваме, Јулија и Патриција ги покрија ушите и брзо итрчаа надвор, додека Сузана, Хана и Кате танцуваа веднаш до звучникот. Тоше одеднаш почна да вреска и плаче и воопшто не сакаше да разговара со никого,</i>	Какви се однесувања забележа Горан кај неговите пријатели?

дури ни со воспитувачката. Но, признавам дека сè уште не знам за што се работи, бидејќи бев зафатен со мојот костум.	
Можете ли да ми кажете што се случуваше тука? Зошто моите другарчиња се однесуваа толку поинаку? Или можеби сакате да изигрувате детектив и да претпоставите како се однесував за време на пробата? Се прашувам дали можете да погодите. И, како вие се однесувате кога настапувате пред публика? Со почит, исклучително возбудениот Горан"	Како, според ваше мислење, се однесуваше Горан за време на пробата? Зошто децата од групата на Горан се однесувале на толку различни начини за време на пробата? Како се однесувате вие кога треба да претставувате пред другите?

Вежбата бр.2 (15 мин.)

Користејќи ја низата, воспитувачот поставува три големи кругови на подот. Потоа, им објаснува на децата дека картичка со опис на некоја карактеристика или предност (Додаток 13) ќе биде поставена во секој круг. Кога ги прашува воспитувачката, децата застануваат поблиску до кругот и описот што најдобро ги карактеризира.

Ми се допаѓа кога е студено.	Ми се допаѓа кога е топло.	Ми се допаѓа кога е жешко.
Сакам да станам многу рано пред другите членови на домаќинството.	Обично станувам во исто време со другите членови на домаќинството.	Сакам да спијам подолго од другите членови на домаќинството.
Не сакам да се гушкам.	Ми се допаѓа кога некој нежно ме гушка.	Ми се допаѓа кога некој цврсто ме гушка.

Ми се допаѓаат мирни активности, за кои не е потребно многу движење (играње на маса).	Ми се допаѓаат мирни активности и активности кои бараат одредено движење.	Ми се допаѓаат активности, кои бараат брзо движење.
Сакам да играм сам.	Ми се допаѓа да играм со 1-2 луѓе.	Ми се допаѓа да играм во голема група.
Се чувствувам најдобро на тивко и мирно место.	Ми се допаѓа кога звуците околу мене не се премногу гласни.	Ми се допаѓа најдобро кога е гласно и се случува многу околу мене.
Сакам да работам сам.	Сакам да работам во парови.	Сакам да работам во голема група.
Честопати треба се одморам после работа или играње.	Обично одморам после долга и исцрпувачка задача.	Обично не се заморувам.
Јас имам трема кога треба да претставам пред други луѓе.	Немам проблем да претставувам пред другите.	Јас многу сакам да претставувам пред други луѓе.
Се чувствувам засрамен и срамежлив/а кога се запознавам со нови луѓе.	Се чувствувам малку засрамено кога ќе се запознаам со нови луѓе.	Се чувствувам удобно (пријатно) кога се запознавам со нови луѓе.
Пред да усвојам нова идеја, сакам да размислувам за тоа долго време.	Обично треба да размислувам за кратко време, пред да добијам нова идеја.	Пред да започнам да размислувам, веќе имам неколку идеи во главата.

При секоја промена на групната конфигурација покрај круговите, воспитувачката вреди да го потенцира фактот дека разликите меѓу луѓето се нешто природно. Секој од нас се однесува различно во различни ситуации и има повеќе од еден точен начин за реагирање на некоја ситуација.

Вежбата бр.3 (15 мин.)

Воспитувачот става нови картички во круговите што ги претставуваат следниве изјави: “Ми се допаѓа”, “не ми се допаѓа”, “Ниту ми се допаѓа, ниту не ми се допаѓа” (Додаток 14). Тие ги прашуваат децата кои излегуваат напред, едно по едно, да спомнат едно нешто што им се допаѓа или не им се допаѓа (боја, одредена храна, као се однесуваат со нив, вид на игра). После ова, избраното дете ги поканува сите други деца да го посетат кругот што одговара на она што претставува предност, на пример, почнете со: „Дали ви се допаѓа...?“

Резиме на часот (5 мин.):

Воспитувачот потенцира дека фактот што се разликуваме во однос на нашите предности и потреби е природен. Во зависност од ситуацијата, различни луѓе може да се чувствуваат подобро, а другите може да се чувствуваат полошо. Слично на тоа, различни луѓе можат се справат со истите задачи со поголема леснотија или со поголема потешкотија. Важно е да можеме да откриеме што ни треба и да разбереме дека потребите на другите може да бидат различни од нашите.

Ризици и препораки:

Може да се случи децата да не сакаат да признаат дека нешто е тешко или засрамувачко за нив, или дека тие мислат поинаку од нивните соученици. Честопати, децата сакаат да видат што прават другите. Природно е. Ако воспитувачката забележи такво однесување, вреди да се нагласи дека резултатите од вежбата ќе бидат

поинтересни кога сите ќе се фокусираат на своето однесување. Нема добри или лоши одговори во оваа вежба. Нашите препораки се резултат на она што го сакаме и она што ни треба за да се чувствуваме добро.

Воспитувачката може да ја моделира оваа активност со избирање на кругот според сопствените преференци заедно со децата. Тие го прават ова секој пат само откако сите деца ќе го изберат своето место на соодветниот круг.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за воспитувачките

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Смирено, предупредување и учење: Стратегии во училницата за саморегулација] преведно од N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.

Литература препорачана за деца:

- A. Desbordes, P. Martin, *Przyjaźń* [Mon ami], преведено од P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stążka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Самостојност, Детски приказни за тоа како да се дејствува кога преовладуваат емоциите], Kraków 2019.

ДОДАТОК 14

МИ СЕ ДОПАЃА

НИТУ МИ ДОПАЃА НИТУ НЕ МИ ДОПАЃА

НЕ МИ СЕ ДОПАЃА

Додаток12

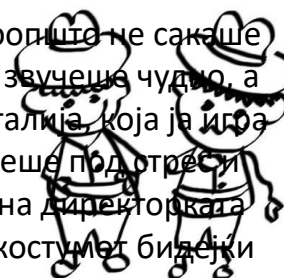
Здраво,

Јас сум Горан. Како сте денес расположени? Јас сум крајно возбуждено, последно време, подготвувавме драмска претстава во градинка. подготвувавме за тоа цел месец. Имавме проби со воспитувачката да научиме делови од текстови, направивме костуми и украси. И многу работа. Сè одеше добро сè додека не ги пробавме изработените костуми. Направив одредена детективска работа и ги набљудував моите другарчиња. Дали сакате да дознаете што забележав?



Кате, нашиот раскажувач, беше толку вознемирена што воопшто не сакаше да излезе на сцената. И кога на крај излезе, нејзиниот глас звучеше чудно, а рацете и се тресеа како да е многу студено. За возврат, Наталија, која ја игра главната улога во нашата драмска претстава, воопшто не беше под стрес и убаво се претстави со својот дел. Таа дури и подари цвеќе на директорката по претставата. Јован рече дека нема да може да го носи костумот бидејќи го чешаше по целото тело. Поради ова, тој направил грешка во неговиот дел неколку пати и се нервираше во текот на целата проба.

Кате, нашиот раскажувач, беше толку вознемирена што воопшто не сакаше да излезе на сцената. И кога на крај излезе, нејзиниот глас звучеше чудно, а рацете и се тресеа како да е многу студено. За возврат, Наталија, која ја игра главната улога во нашата драмска претстава, воопшто не беше под стрес и убаво се претстави со својот дел. Таа дури и подари цвеќе на директорката по претставата. Јован рече дека нема да може да го носи костумот бидејќи го чешаше по целото тело. Поради ова, тој направил грешка во неговиот дел неколку пати и се нервираше во текот на целата проба.



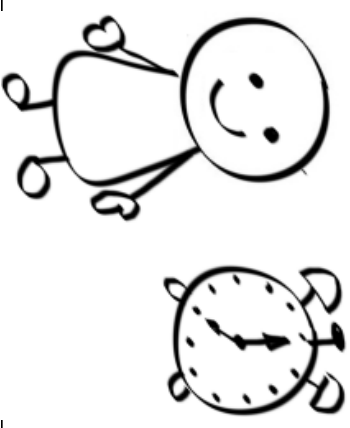
Коле, која има ист костум како Јован, рече дека е толку голем што може да го носи секој ден. Кога воспитувачката ја вклучи музиката на која требаше да танцуваме, Јулија и Патриција ги покрија ушите и брзо истрчаа надвор, додека Сузана, Хана и Кате танцуваа веднаш до звучникот. Тоше одеднаш почна да вреска и плаче и воопшто не сакаше да разговара со никого, дури ни со воспитувачката. Но, признавам дека сè уште не знам за што се работи, бидејќи бев зафатен со мојот костум.

Можете ли да ми кажете што се случуваше тука? Зошто моите другарчиња се однесуваа толку поинаку?

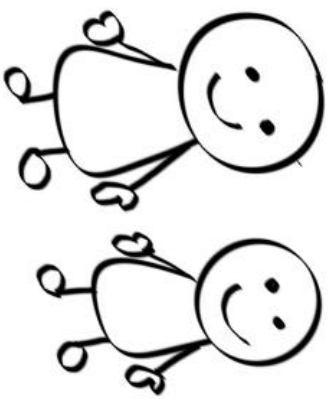
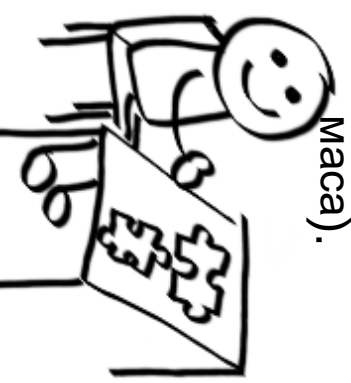
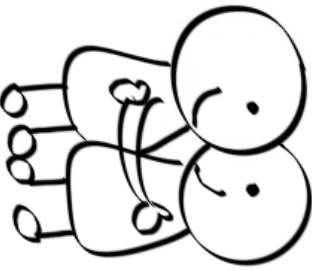
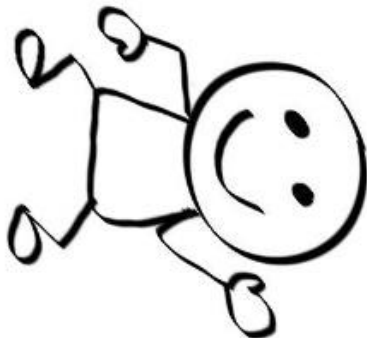
Или можеби сакате да изигрувате детектив и да претпоставите како се

Исклучително
Горан
возбудениот

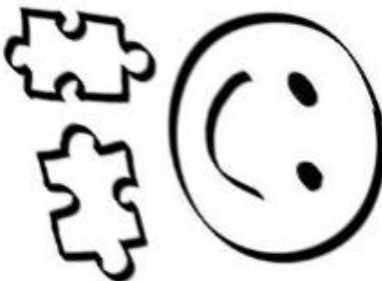
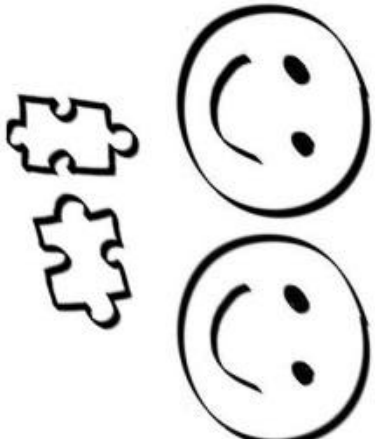
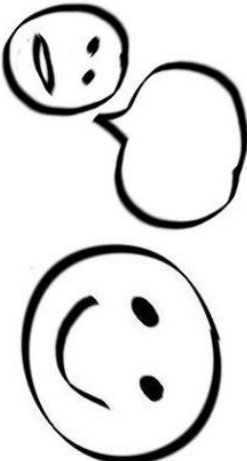
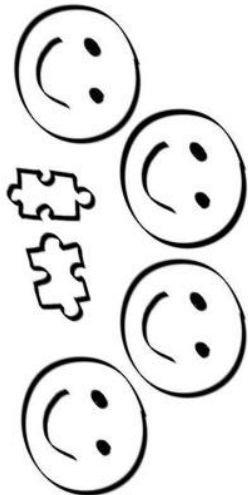
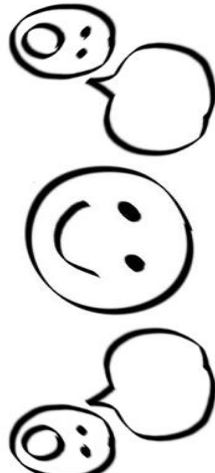
Додаток 13

Ми се допаѓа кога е студено 	Сакам да станам многу рано пред другите членови на семејството. 
Ми се допаѓа кога е топло 	Обично станувам во исто време со другите членови на семејството 
Ми се допаѓа Кога е жешко 	Сакам да спијам подолго од другите членови на семејството 

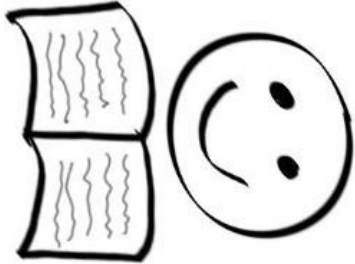
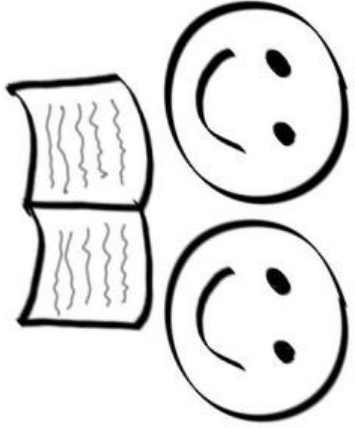
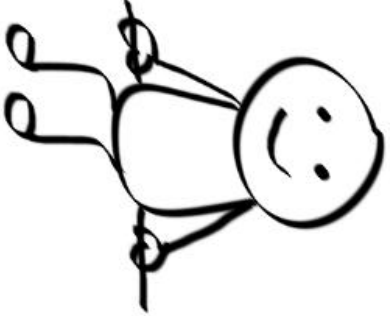
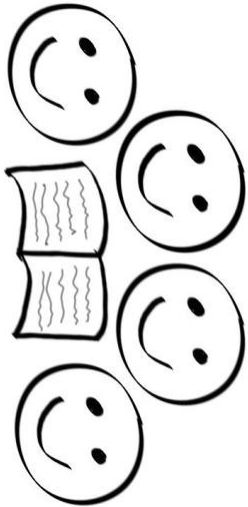
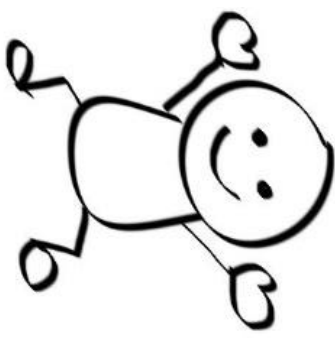
Додаток 13

Не сакам да се гушкам 	Ми се допаѓаат мирни активности, за кои не е потребно многу движење (играње на маса). 
Ми се допаѓа кога некој нежно ме гушка 	Ми се допаѓаат мирни активности и активности кои бараат одредено движење 
Ми се допаѓа кога некој цврсто ме гушка 	Ми се допаѓаат активности, кои бараат брзо движење. 

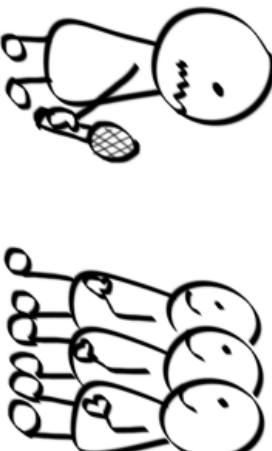
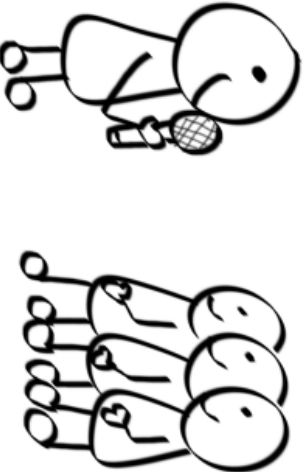
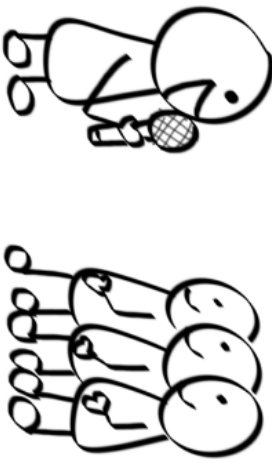
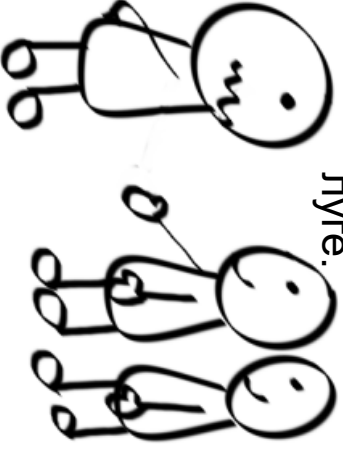
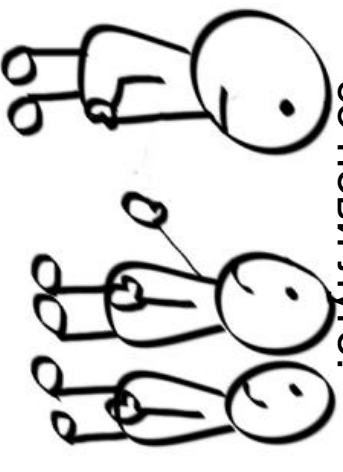
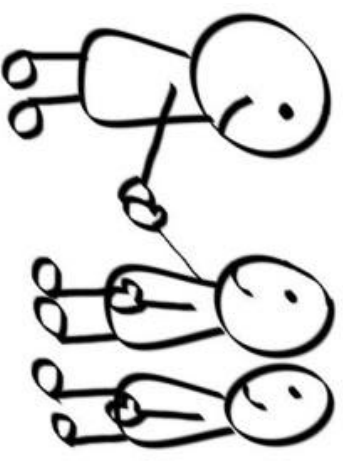
Додаток 13

Сакам да играм сам 	Се чувствувам најдобро на тивко и мирно место. 
Ми се допаѓа да играм со 1-2 луѓе. 	Ми се допаѓа кога звуците околу мене не се премногу гласни. 
Ми се допаѓа да играм во голема група. 	Ми се допаѓа кога е гласно и има многу деца околу мене. 

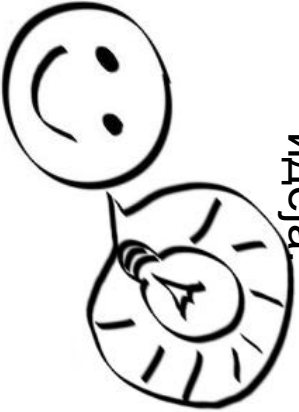
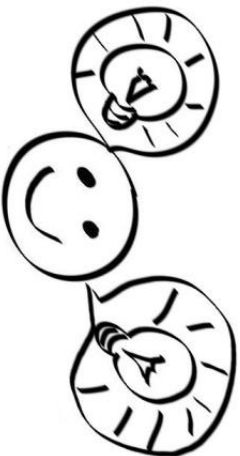
Додаток 13

Сакам да работам сам 	Обично одморам после долга и исцрпувачка задача. 
Сакам да работам во парови. 	Обично одморам после долга и исцрпувачка задача. 
Сакам да работам во голема група. 	Обично не се уморивам 

Додаток 13

Јас имам трема кога треба да претставам пред други луѓе. 	Немам проблем да претставувам пред другите. 	Јас многу сакам да претставувам пред други луѓе. 
Се чувствувам засрамен и срамежлив/а кога се запознавам со нови луѓе. 	Се чувствувам малку засрамено кога ќе се запознаам со нови луѓе. 	Се чувствувам удобно (пријатно) кога се запознавам со нови луѓе. 

Додаток 13

Пред да усвојајам нова идеја, сакам да размислувам за тоа долго време. 	Обично треба да размислувам за кратко време, пред да добијам нова идеја. 	Пред да започнам да размислувам, веќе имам неколку идеи во главата. 
---	--	--

Додаток 14

	ЈАС САКАМ
	Немам никакво мислење
	Не сакам

Лекција бр.6

Подадена рака

Област: Намалување на чувството на срам

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активността е да се оддалечи од ставот на набудување и разбирање на однесувањето на врсниците и наместо тоа да се фокусира на барање стратегии кои можат да помогнат во тешка ситуација.

Воспитувачот ги охрабрува децата да размислат што би им помагнало кога ќе се најдат во тешка ситуација и како може да им помогне на своите другарчиња.

Вреди да се напомене дека природата на помошта и поддршката што ни е потребна, кога доживуваме потешкотии и силни емоции, зависи од начинот на кој сме. Дури и ако имаме две лица во групата кои доживуваат тага, природата на поддршката што им е потребна (и типот што би можеле да ја прифатат) може да биде различна. Некои луѓе можеби сметаат дека е корисно ако останат сами на некое време, други можеби ќе треба да разговараат со неког. Тоа е сличен случај со зборување во јавност. Постојат луѓе кои стекнуваат доверба и храброст, усовршувајќи ги своите презентации, и оние кои имаат најголема корист од охрабрувањето на другите. Сепак, вреди да се обрне внимание на тоа дали нашата реакција на емоциите на другите луѓе е поддржувачка или предизивкувачка за нив, или подобро кажано, ако тоа може да предизвика чувство на зголемена тензија. Ги охрабруваме децата, во однос на себе и другите, да го постават прашањето - што можам да направам за вас? дали имате идеја што можам да направам во оваа ситуација за да ви помогнам?

Целта на часот:

- Развивање на став и емпатија кон искуствата на нивните врсници
- Пренесување на знаењата за индивидуалните разлики преку стратегии за справување со тешкотиите и потребата за соработка и помош
- Проширување на опсегот на достапни стратегии за справување со стресни ситуации

Резултати од часот:

- Децата сфаќаат дека луѓето преземаат различни активности за да се справат со потешкотиите.
- Децата разбираат дека различни луѓе можат да се справат со своите потешкотии на различни начини.
- Децата можат да наведат некои стратегии за справување со проблемите и за поддршка на други.

Материјали:

- Додаток 15 копија – писмо од Горан
- Додаток 16 копија – детски фигури
- Додаток 17 копија – советите од вујко Тоде
- Додаток 18 копија – слика - сива кутија
- Празен лист хартија за цртање
- Материјали за цртање: боички, моливи, фломастери (што треба да ги изберат децата)

Вежбата бр.1 (10 мин.)

Воспитувачката гласно го чита писмото (Додаток 15):

СОДРЖИНАТА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
<i>"Здраво!</i> <i>Јас брзам со моето решение за проблемот . Навистина не сакам да претставам пред публика. Прво, сакав да се откажам и да се извинам воопшто да го сторам тоа, но потоа се потсетив на вашите цртежи од првото писмо (се сеќавате на цртежите кога ги цртавте вашите силни и слаби страни). Одлучив да се соочам со овој предизвик. И кажав на воспитувачката и таа ја разбра целата моја ситуација. Таа ми даде друга улога, требаше да ги пречекам гостите на почетокот на претставата и потоа да ги запознаам сите изведувачи. Бев нервозен, но добро се снаоѓав. Воспитувачката ми даде дополнителна, но еднакво важна задача: да помогнам в украсувањето на сцената. Иако навистина имаше многу работа, сите ми кажаа дека испадна убаво!</i>	Која беше улогата на Горан во претставата? Која беше потешкотијата што Горан ја надмина во текот на претставата?
<i>По претстава, директорката дојде кај нас и рече дека таа сака нашата претстава да биде прикажана во другите градинки. Отпрво, сите беа многу среќни, но тогаш мислев дека е навистина голем предизвик. Се сеќавате ли на нашето однесување за време на пробата со костими? Што ако се случи повторно? Мислев дека ќе биде добро ако имам некои идеи како да си помогнам себеси и соучениците. Мислев дека возрасен може да ми помогне и го прашав чичко ми Тоде што би било корисно за нас. Само тој веројатно не беше доволно сериозен. Помогнете ми да одлучам кои од овие идеи се добри.</i> <i>Со почит, корисниот Горан"</i>	Кој беше предизвикот што го зададе директорката на групата на Горан? Што реши Горан кога дозна дека ќе има уште една претстава? Од кого Горан побара совет?

Вежба бр.2 (15 мин.).

Воспитувачката ги потсетува децата за ликовите кои беа актери во претставата читајќи ги нивните кратки карактеристики (Додаток 16) и исто така ги презентира идеите на чичко Тоде за нивна поддршка пред следната претстава (Додаток 17 - пресечете така што секој совет е на посебна картичка), потоа ги прашува децата кои совети можат да работат (децата ја поставуваат картичката на фигурата на споменатиот лик) и кои совети може само да ја влошат ситуацијата (децата ја ставаат картичката на сликата на сивата кутија - Додаток 18)

Картите со ликовите на децата и добри совети може да се користат за да се создаде постер кој ќе биде потсетник за различни стратегии за справување со тешки ситуации за децата.

	Совети за воспитувачот
Совети за Кате која се тресеше од страв:	
Барем еднаш дневно, замислете си да ги извршувате активности за кои сметате дека сте стресни, на пр. Кога настапувате на сцена, земете длабок здив .	Ова е добар совет. Замислувањето на нешто што нè прави вознемирени и дишеме длабоко во исто време, помага да се намалат нивоата на вознемирениост. Додека разговарате за овој совет, можете да вежбате бавно дишење со децата со тоа што ќе земете три бавни вдишувања со продолжена фаза на издишување.
Кога треба да направите нешто од што се плашите, на пр. Кога настапувате на сцена, се преправате дека имате болки во стомакот. Останете дома и вашата мака заврши.	Ова е лош совет. Со избегнувањето не решава проблем. Покрај тоа, следниот пат кога детето ќе се соочи со болка, неговите родители можеби нема да веруваат во него.

Кажете му на другарчето за вашиот страв. Побарајте од нив да останат близу вас и да ве поддржат.	Ова е добар совет. Зборувањето за вашите стравови ви овозможува да ги намалите, а да се биде покрај пријателска личност помага да се зајакне храброста.
Пронајдете луѓе кои имаат сличен страв од вас и ви се смеат заедно со другарчињата, тогаш вниманието на сите ќе биде одвлечено од вас.	Ова е лош совет. Потсмевањето нема да направи да се чувствуваме подобро. Ако има некој што се плаши како вас, можеби ќе си дадете едниот на другиот охрабрување.
Совети за Јован, кој не можеше да издржи носењето на костум:	
Фрлете костумот и преправај се дека не знаете што се случило со него.	Ова не е добар совет. Можеби Јован ќе добие слична облека за замена, бидејќи никој не знае за неговиот проблем.
Кажете му на возрасно лице за тоа што е непријатно кај костумот, размислете што може да се смени за да го подобрите.	Ова е добар совет. Возрасните често не знаат дека на децата им пречи нешто. Вреди да ги информирате за тоа мирно и да бара помош.
Носете го вашиот костум секој ден за по малце. Чувајте го колку што е можно подолго. На крајот ќе откриете дека станува помалку непријатно, бидејќи вашето тело ќе се навикне на самиот костим.	Ова е добар совет. Ако доживуваме нешто почесто, во тек на време ние престануваме да го забележуваме. Ова може да се случи и во овој случај.
Да се откаже од својата улога.	Ова не е добар совет. Не вреди да се откажете од предизвиците заради тешкотиите. Можеби е подобро да се замени костумот или да се навикнеш на тоа.
Совети за Јулија и Патриција кои не можеа да слушаат гласна музика:	
Кажете му на воспитувачката дека не можете да издржите долго на бучно место. Побарајте од воспитувачката да ја намали	Ова е добар совет. Возрасните често не сфаќаат дека на децата им пречи нешто. Вреди да се информираат за проблемот мирно и да побарате помош.

гласот од касетофоонот или да стоите подалеку од звучникот.	
Викајте многу гласно заедно кога станува премногу гласно. Со врескање би требало да биде полесно да се справиме со бучава.	Ова е лош совет. Најверојатно, никој нема да биде во можност да дознае зошто сите викаат а дополнителните бучава ќе ги вознемири другите.
Прашајте ја воспитувачката дали е можно да користите слушали или прислушувачи за намалување на бучавата. Многу луѓе сметаат дека се корисни.	Ова е добар совет. Користењето заштита за намалување на бучавата за време на пробите може да помогне да се избегне уморот и да му помогнете на детето подобро да се справи со бучавата за време на претставата. Природно е дека некои луѓе имаат пониско ниво на толеранција кон бучава.
Скријте во бањата и почекајте додека не се смири.	Ова е лош совет. Избегнувањето на проблемите го отежнува добивањето помош. Тешко е да вежбате и постојано да одите во тоалет.
Совети за Тоше кој започна да плаче и вреска преплаван од емоции и потоа избега:	
Размислете смилено за она што ве тера да го изгубите темпераментот. Размислете како ќе се справите со ситуацијата следниот пат.	Ова е добар совет. Замислувањето на различни решенија за еден проблем ни дава моментален одговор кога навистина ќе се случи нешто тешко.
Кажете му на вашето другарче што ве смирува кога врескате и плачете. Побарајте од нив да ве смират на овој начин следниот пат.	Ова е добар совет. Пријателите често сакаат да помогнат, но не знаат како.
Размислете за симптомите кои ви укажуваат дека ќе експлодирате. Следниот пат, доверете се кај воспитувачката или другарчето со	Ова е добар совет. Кога ќе забележиме лутина или страв пред овие емоции да се засилат, присуството на личност што ја сакаме може да ни овозможи да се

кое најмногу играте.	вратиме во состојба на рамнотежа.
Кажете им на сите дека ако ве изнервираат, ќе заминете и нема да се вратите.	Ова е лош совет. Наместо тоа, вреди да се информираат другите за тоа што нè прави лути и како можат да ни помогне.
Совети за Наталија, која прави сè совршено:	
Истакнете ги грешките и недостатоците на другите. Благодарение на вашите коментари, тие ќе научат побрзо.	Ова е лош совет. Укажувањето грешки ги тера луѓето да се лутат и да се срамат. Тогаш им станува тешко да научат нешто.
Прашајте дали некој би сакал да го вежба својот дел од претставата со вас. Кажете им како вие се справувате со стресот.	Ова е добар совет. Со заедничко вежбање на, станува полесно да го запаметат деловите од драмата..
Кога другите се двоумат за некоја задача, воздивнувајте и правите фаци.	Ова е лош совет. Овој вид на однесување може да предизвика дополнителен стрес кај другите. Тоа само ќе ги отежни работите.
Насмевка на лицето кое изгледа стресно. Прашајте ги што може да им помогне или обидете се да ги развеселите.	Ова е добар совет. Со чувство за поддршка, станува полесно да ги надминеме сопствените тешкотии.

Вежбата бр.3 (15 мин.).

Воспитувачот ги охрабрува децата да си се нацртаат себе си, помагајќи им на другите, поточно по нивниот избор, еден од соучениците на Григориј. Овие цртежи можат да се икористат за изложба.

Резиме на часот (5 мин.):

Воспитувачот потенцира дека справувањето со потешкотиите започнува со разбирање на реалниот проблем. Следниот чекор е да барате различни решенија и да проверите кои од нив може да бидат најкорисни. Не секогаш знаеме кој ќе ни помогне или дали е тој близок со нас. Ова е природно. Важно е заеднички да се бара начин за излез од тешката состојба без да се обвини некој друг за лоши намери.

Ризици и препораки:

Зборувањето за потешкотиите може да претставува ризик, децата да започнат да ги идентификуваат своите другарчиња кои се однесуваат на сличен начин. Во таков случај, велиме нешто како “секој има понекогаш лош ден и се справува со најдобриот можен начин”, а потоа ја потсетуваме групата дека денешната задача се однесува на другарите на Горан. Наставникот може исто така да обрне внимание на фактот дека добриот совет што се дискутира за време на часот може да го искористи секој што се соочува со слична ситуација.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за деца:

- K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z problemem?* [Што правите со проблем?] преведно од A. Kmiecik, Olsztyn 2018.
- K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z pomysłem?* [Што правите со една идеја?] преведено од A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Додаток 15

Здраво,

Јас брзам со моето решение за проблемот. Навистина не сакам да се настапувам пред публика. Прво, сакав да се откажам и да се извинам воопшто да го сторам тоа, но потоа се потсетив на вашите цртежи од првото писмо (се сеќавате на цртежите кога ги цртавте вашите силни и слаби страни). Одлучив да се соочам со овој предизвик. И кажав на воспитувачката и таа ја разбра целата моја ситуација. Таа ми даде друга улога, требаше да ги пречекам гостите на почетокот на претставата и потоа да ги запознаам сите изведувачи. Бев нервозен, но добро се снаоѓав. Воспитувачката ми даде дополнителна, но еднакво важна задача: да помогнам во украсувањето на сцената. Иако навистина имаше многу работа, сите ми кажаа дека испадна убаво! По претстава, директорката дојде кај нас и рече дека таа сака нашата претстава да биде прикажана во другите градинки. Отпрво, сите беа многу среќни, но тогаш мислев дека е навистина голем предизвик. Се сеќавате ли на нашето однесување за време на пробата со костимите? Што ако се случи повторно? Мислев дека ќе биде добро ако имам некои идеи како да си помогнам себеси и соучениците. Мислев дека возрасен може да ми помогне и го прашав чичко ми Тоде што би било корисно за нас. Само тој веројатно не беше доволно сериозен. Помогнете ми да одлучам кои од овие идеи се добри.



Со почит,
корисниот
Горан



Додаток 16

 не можеше да издржи носењето на костумот	 кој започна да плаче и вреска преплавен од емоции и потоа избега
 Сè работи одлично	 Не можеа да издржат гласна музика.

Додаток 16



Додаток 17

Совети за Јован, кој не можеше да издржи носењето на костум 	Фрлете костумот и преправај се дека не знаете што се случило со него
	Кажете му на возрасно лице за тоа што е непријатно кај костумот, размислете што може да се смени за да го подобрите
	Носете го вашиот костум секој ден по малце. Чувајте го колку што е можно подолго. На крајот ќе откриете дека станува помалку непријатно, бидејќи вашето тело ќе се навикне на самиот костим
	Да се откаже од својата улога
Совети за Јулија и Патриција кои не можеа да слушаат гласна музика 	Кажете и на воспитувачката дека не можете да издржите долго на бучно место. Побарајте од воспитувачката да ја намали гласот од касетофонот или да стоите подалеку од звучникот
	Викајте многу гласно заедно кога станува премногу гласно. Со врескање би требало да биде полесно да се справиме со бучава
	Прашајте ја воспитувачката дали е можно да користите слушали или прислушувачи за намалување на бучавата. Многу луѓе сметаат дека се корисни
	Скријте во купатилото и почекајте додека не се смири.

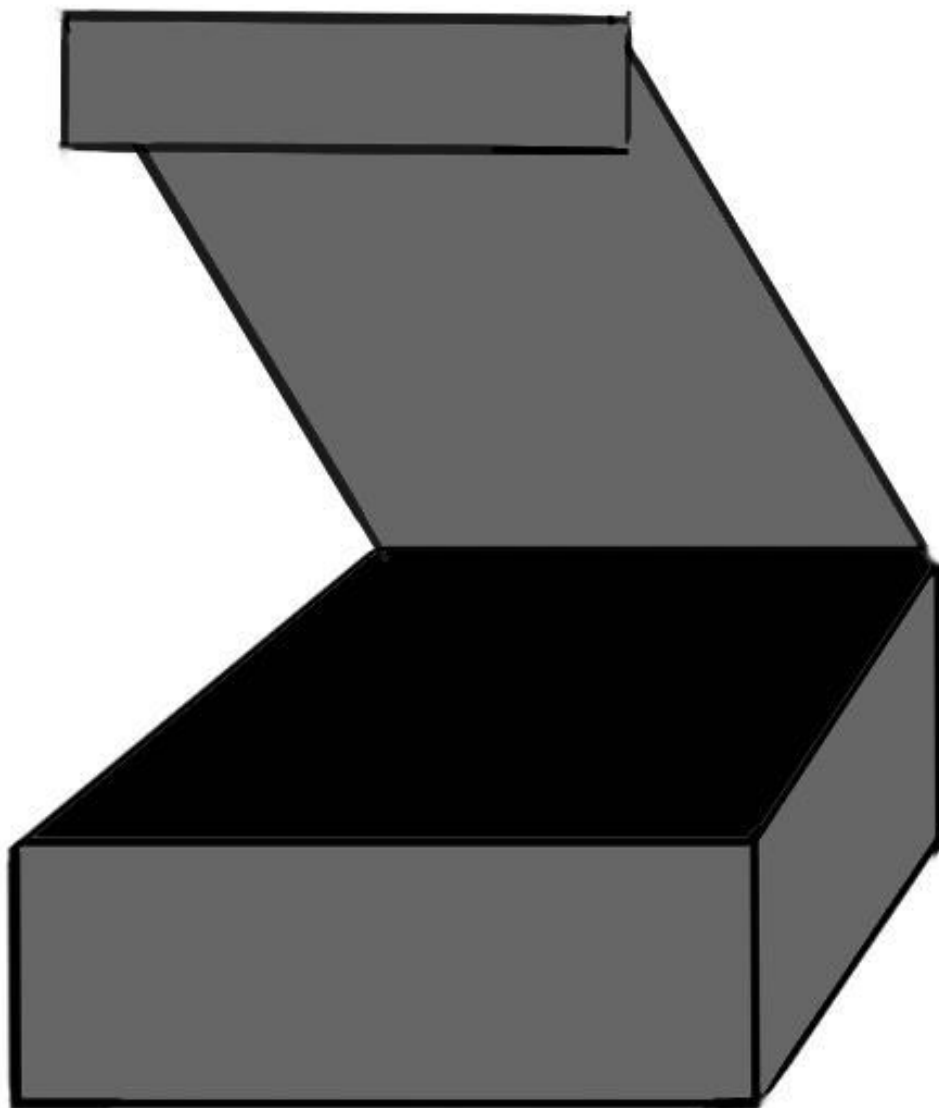
Додаток 17

Совети за Тоше кој започна да плаче и вреска преплашен од емоции и потоа избега 	Размислете смирено за она што ве тера да го изгубите темпераментот. Размислете како ќе се справите со ситуацијата следниот пат. Кажете му на вашето другарче што ве смирува кога врескате и плачете. Побарајте од нив да ве смират на овој начин следниот пат. Размислете за симптомите кои ви укажуваат дека ќе експлодирате. Следниот пат, доверете се кај воспитувачката или другарчето со кое најмногу играте. Кажете им на сите дека ако ве изнервираат, ќе заминете и нема да се вратите.
Совети за Наталија, која прави сè совршено 	Истакнете ги грешките и недостатоците на другите. Благодарение на вашите коментари, тие ќе научат побрзо Прашајте дали некој би сакал да го вежба својот дел од претставата со вас. Кажете им како вие се справувате со стресот. Кога другите се двоумат за некоја задача, воздивнувајте и правите гримаси. Насмевка на лицето кое изгледа стресно. Прашајте ги што може да им помогне или обидете се да ги развеселите.

Додаток 17

Совети за Кате која се тресеше од страв 	Барем еднаш дневно, замислете си да ги извршувате активности за кои сметате дека сте стресни, на пр. Кога настапувате на сцена, земете длабок здив .
	Кога треба да направите нешто од што се плашите, на пр. Кога настапувате на сцена, се се преправате дека имате болки во стомакот. Останете дома и вашата мака ќе заврши.
	Кажете му на другарчето за вашиот страв. Побарајте од нив да останат близу вас и да ве поддржат.
	Пронајдете луѓе кои имаат сличен страв од вас и ви се смеат заедно со другарчињата, тогаш вниманието на сите ќе биде одвлечено од вас.

Додаток 18



Лекција бр. 7

Прошетка низ зоните за регулирање

Област: Саморегулација

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца од 3-6 години

Совети за инструкторот:

Целта на часот е да ги запознае децата со концептот на саморегулација како начин да се добие свест за сопствената благосостојба, ова вклучува стекнување на вештини за да се направи разлика помеѓу урамнотежена и неизбалансирана состојба и со умствено управување со сопствените ресурси (енергија и позитивни емоции).

Теоретска основа за оваа вежба е концептот на трите зони на регулативата што човекот може да биде во:

- **Зелена Зона** – зона на смиреност и задоволство. Во Зелената зона, децата (и возрасните) се во можност да ги контролираат своите емоции и нивните тела со цел да се однесуваат добро и тие се фокусираат на градење социјални односи и на нивниот развој (мозокот е во избалансирана состојба и сите основни потреби им се исполнети).

Во ситуација кога лицето доживува стрес на ниво што ги исцеди своите ресурси, мозокот престанува да работи како интегрална целина. Делот одговорен за регулирање на емоциите и контролирање на однесувањето и емпатијата не е веќе целосно функционален, затоа мозокот на влекачи, кој е многу постар од еволутивна гледна точка, ја презема контролата. Во зависност од ситуацијата,

нивото на енергија, искуствата од минатото и темпераментот, луѓето се однесуваат различно во овие ситуации - но сите тие можат полесно да влезат во Црвената или Сината зона.

- **Црвена Зона** - да се биде надвор од рамнотежа заради доживување на силни емоции, основните потреби кои не се исполнети или прекумерната стимулација (нервниот систем е во состојба на силен одговор на стресот). Типични манифестации на дете што се наоѓаат во Црвената зона вклучуваат врескање, врескање, физичка и вербална агресија, пискање, напади на хистерија, плачење, треперење, неконтролирано смеење, делување импулсивно, тешкотии со слушање, настојување да се победи по секоја цена, итн.
- **Плава Зона** - состојба во која детето реагира на прекумерно оптоварување на емоциите не со претерано внимание, туку со повлекување (емотивно или физичко). Ова е типична реакција во ситуација кога детето се чувствува беспомошно, како што ја губат контролата (се исплашени, засрамени). Млада личност може да прифати став за потсмевање на рамнодушност, што всушност може да биде обид за преживување во неповолни околности. Однесување кои се типични за Сината зона се: незадоволство, очај, ниско расположение, гадење, недостаток на енергија, поспаност и сл.

Инструкторот посочува на фактот дека секој од нас се движи меѓу различни зони за регулација на дневна основа. Факторите што не водат од балансирана состојба може да бидат различни за секој од нас, како и стратегиите што можат да ни помогнат да го вратиме чувството за благосостојба. Исто така, во исто време, инструкторот им дава на децата навестувања каде да побараат фактори што можат да влијаат на нашата благосостојба, почнувајќи од биолошки стресови (глад, жед, недоволна количина на сон, недостаток на вежбање, претерано жешко и студени температури, останување без

здив, бучава, болест), до емоционални (силни или непријатни емоции) и когнитивни стрес (задачи кои се премногу тешки или здодевни и имаат потреба од долгорочен фокус, комуникациски проблеми). Инструкторот треба да заврши со привлекување на вниманието на децата кон социјалните стрес (конфликти, социјални ситуации кои тешко можат да се разберат, доживеат или да бидат сведоци на насилство, контакт со луѓе кои доживуваат силни, непријатни емоции, чувства на неправда).

Вреди да се потенцира дека вештината за наоѓање на факторите што не оддалечуваат од избалансирана состојба, како и оние кои ни помагаат да се опоравиме, формираат основа на саморегулација и можност за одржување на нашето чувство за благосостојба без оглед на промените во околноста.

Целта на часот:

- Обезбедување знаење за зоните за регулација
- Подобрување на самосвеста во областа на индивидуалната реактивност на факторите на стрес
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за враќање во состојба на рамнотежа

Резултати од часот:

- Децата ќе сфатат дека некое лице може дури и во текот на еден ден да се движи помеѓу различни зони на регулатива.
- Децата се способни да се опишат себеси како во избалансирана или неурамнотежена состојба.
- Децата можат да разговараат за ситуациите и факторите што ги оддалечуваат од состојба на рамнотежа.

- Децата можат да потенцираат избрани стратегии кои можат да бидат корисни при враќање во состојба на ментална рамнотежа.

Материјали и помагала:

- Додаток 19 тврда копија - писмо од Георги
- Додаток 20 тврда копија - цртеж на Георги (пример за завршен работен лист)
- Додаток 21 тврд примерок - работен лист (онолку колку што бараат студентите)
- Материјали за цртање: боички, моливи, пенкала за врвови (по избор)

Вежба 1 (15 мин.)

Наставникот чита гласно писмото (Додаток 19):

СОДРИНА НА ПИСМОТО:	ПОМОШНИ ПРАШАЊА ОД УЧИТЕЛОТ:
<i>“Драги пријатели,</i> <i>Ми треба твојата помош. Јас сум толку лут што мислам дека сум да експлодирам! Денес, попладне, јас бев во нашата училница чекајќи моите родители да ме соберат. На крајот на денот, кога има помалку деца во расадникот, нашата група дели просторија со друга група, во која спаѓа и Френк. Би сакал да ти кажам дека секогаш кога ќе го видам, се обидувам да останам настрана. Френк е обично многу гласен и понекогаш ги малтретира другите. Но, она што го направи денес ја преминува линијата. Седев на мојата маса и цртав стрип. Слушнав како групата на Френк влегува во собата. Мислев дека Френк ќе остане далеку од мене и ќе си поигра со своите соученици како што обично. За жал, не овој пат.</i>	Што правеше Георги (како се чувствуваше) пред Френк да дојде на училницата?
<i>Френк го зазеде седиштето до моето. Тој се луту затоа што наставникот му рече да пополни работен лист. Се разбира, тој немал намера да работи на задачите што ги задава наставникот. Наместо тоа, тој започна да се смее на мојот стрип. Тој рече дека цртам како</i>	Што предизвика Георги да се вознемири?

тригодишник и тој исто така рече дека цртаат само девојки. Се обидов на почетокот да го игнорирам, но тој почна да се вклопува толку многу што го истури својот сок на мојот цртеж. Целата моја работа беше извршена залудно! Кога наставникот се приближи до нас, тој излажа дека јас го навикнав, направив хаос и не му дозволив да работи! Тој, исто така, го залепи јазикот пред мене зад грбот. Се беше премногу! Немав време да ја објаснам целата состојба на наставникот затоа што моите родители пристигнаа да ме одведат дома. Во соблекувалната, се обидов да ги облечам чевлите и јакната, но бев толку лут што моите чевли се држеа во затегнување, а раката не можеше да мисли за ракав. Тоа беше тотална катастрофа. Се вратив дома во вознемирена состојба.	
Останувам во мојата соба за сега. Моите родители ме прашаа што се случи со мене, но сè уште не сакам да разговарам со никој. Дали само јас сум толку нервозен? Дали некогаш ви се случува ова ако некој ве исфрли од рамнотежа? Што правите за да се вратите во нормална состојба, прашувам затоа што сè што сум пробал досега не ми помогна. Со почит, Георги“	Кој беше проблемот што ви го постави Георги? Што може да му помогне на Георги да се справи со својата нервоза?

Вежба 2 (25 мин.)

Наставникот се осврнува на концептот на трите регулаторни зони и им кажува на децата дека секој од нас има моменти кога се чувствуваме смилено и полно со енергија и има и моменти кога се чувствуваме надвор од рамнотежа (лути, засрамени, исплашени или исцрпени, итн.) За да се објасни оваа тема, може да биде презентираан цртеж подготвен од Георги (Додаток 20). Ова треба да ги охрабри децата да учествуваат во активност што ќе им овозможи да се движат помеѓу зоните за регулирање со поголема свесност.

На децата им се даваат работни листови (Додаток 21). Наставникот ги охрабрува да запомнат ситуации во кои се чувствувале добро и да се извлечат во овие ситуации

во зелена рамка и исто така да ги запомнат ситуациите кога биле нервозни, уморни или под стрес и да ги цртаат релевантните слики од себе во црвено / сино рамка.

По завршувањето на работните листови, наставникот ги поканува децата да направат презентација на нивните цртежи и да дискутираат. Еве неколку корисни прашања:

- Како изгледате и чувствувате, кога сте во состојба на рамнотежа?
- Како изгледате и чувствувате, кога сте исфрлени од рамнотежа?
- Што може да предизвика да го изгубите вашето добро расположение (преминување од Зелената зона во црвената или сината зона)?
- Што ви помага да го задржите вашето добро расположение (враќање од црвената или сината зона во зелената зона)?
- Дали сите лесно се нервираме (ја губиме состојбата на рамнотежа)?
- Може ли на сите да им помогнеме на ист начин?

Резиме на часот (5 мин.):

Инструкторот потенцира дека, кога се грижиме за сопствената благосостојба, од клучно значење е да ги пронајдеме и именуваме факторите што прават да се чувствуваме полошо, како и оние што ни овозможуваат да го подобриме нашето чувство за благосостојба. Секој од нас има индивидуално ниво на отпорност на секојдневните тешкотии, како и свои стратегии за задржување на силата. Ова е нормално и не треба да биде подложено на пресуда.

Ризици и препораки:

Кога разговараме со децата за тоа што ги вознемирува, треба да бидеме сигурни дека тие зборуваат за специфични настани, однесувања и состојби што ги засегнале лично, но избегнуваат да прават забелешки за одредени соученици. Ако децата даваат

општи изјави, како што е „тоа ме става во лошо расположение, кога некој ме задева“, треба да прашаме за тоа што лицето задева конкретно прави тоа е толку вознемирувачко, итн. Во ситуација кога на децата им е тешко да опишат што ги вознемирува, наставникот може да се осврне на нивното искуство со децата велејќи, на пример: „Мислам дека се чувствувате лошо кога вашиот омилен пријател не е во градинка, тогаш ви е здодевно . Дали сум во право?" или „Забележувам дека ви е тешко да обрнете внимание кога долго време ќе ви прочитам книга, на крајот на читачката се чини дека сте многу лути“.

На сличен начин, на децата може да им се помогне со тоа што ќе ги прашаат што им помага да се вратат во чувство на рамнотежа. Наставникот може да рече: „Мислам дека играњето надвор ви помага, се чини дека сте многу задоволни откако го посетивте игралиште“, „кога сте вознемирени, сакате да бидете прегрнати, тогаш веднаш се насмевнете, нели?“

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за наставниците:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.
- A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [How to talk to children about balance?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html>
(accessed: 02.01.2020).

Додаток 20/21

МК	МК
ЗОНА НА РАМНОТЕЖА	ЗОНА НА РАМНОТЕЖА
БОРБЕНА ЗОНА, БЕГСТВО ИЛИ ОПАСНО	БОРБЕНА ЗОНА, БЕГСТВО ИЛИ ОПАСНО

Додаток 19

Драги пријатели,

Ми треба вашата помош. Јас сум толку лут што мислам дека ќе експлодирам! Денес, попладне, јас бев во нашата занимална чекајќи ги моите родители да ме земат. На крајот на денот, кога има помалку деца во градинката, нашата група се спојува со друга група, во која е и Филип. Би сакал да ви кажам дека секогаш кога ќе го видам, се обидувам да останам настрана. Филип е обично многу бучен и понекогаш ги малтретира другите. Но, она што го направи денес, ја премина линијата. Седев на мојата маса и цртав. Слушнав како групата на Филип влегува во занимална. Мислев дека Филип ќе остане подалеку од мене и ќе си поигра со своите другарчиња како што обично. За жал, не овој пат.

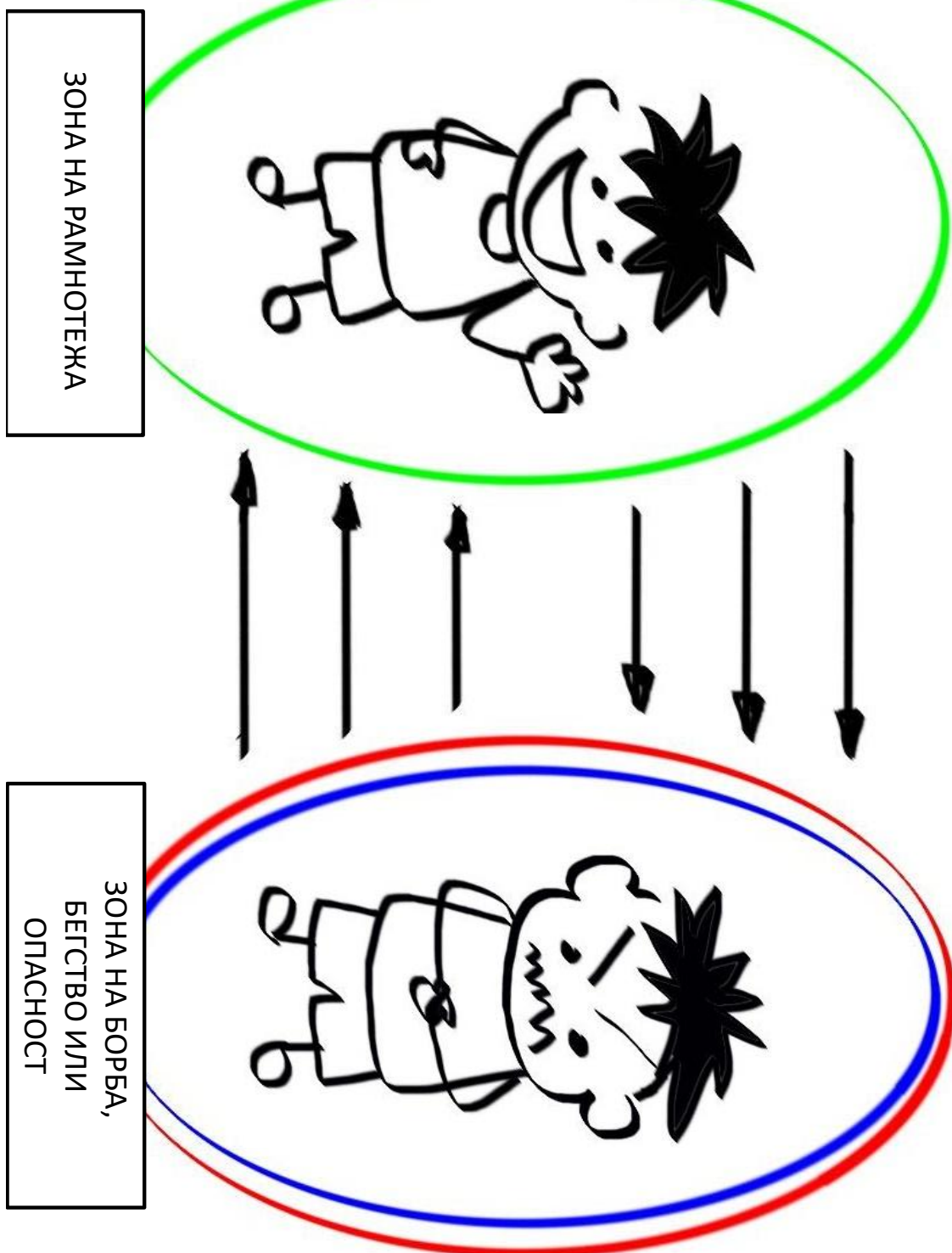
Филип седна до мене. Тој се налути затоа што воспитувачката му рече да црта. Се разбира, тој немаше намера да го црта она што ги воспитувачката го кажа. Наместо тоа, тој почна да се потсмева со мојот цртеж. Тој рече дека цртам како тригодишно дете и дека цртам само девојчиња. Се обидов на почетокот да го игнорирам, но тој почна да се расправа со мене толку многу што го истури неговиот својот сок на мојот цртеж. Целата моја работа беше залудна! Кога воспитувачката ни се доближи, тој излага дека јас, направив хаос и не му дозволив да работи! Беше премногу! Немав време да ја објаснам целата ситуација на воспитувачот затоа што моите родители пристигнаа да ме земат дома. Во соблекувалната, се обидов да ги облечам чевлите и јакната, но бев толку лут што врвците на чевлите уште толку ми се зплеткаа, рацете не можев да ги вовлечам во ракавот од јакната. Тоа беше тотална катастрофа. Се вратив дома во премногу вознемирен.

Седам во мојата соба. Моите родители ме прашуваа што се случи со мене, но сè уште не сакам да разговарам со никој. Дали само јас сум толку нервозен? Дали некогаш ви се случува некој ве исфрли од рам правите за да се вратите во нормална состојба, прашувам затр пробав досега не ми помогна.

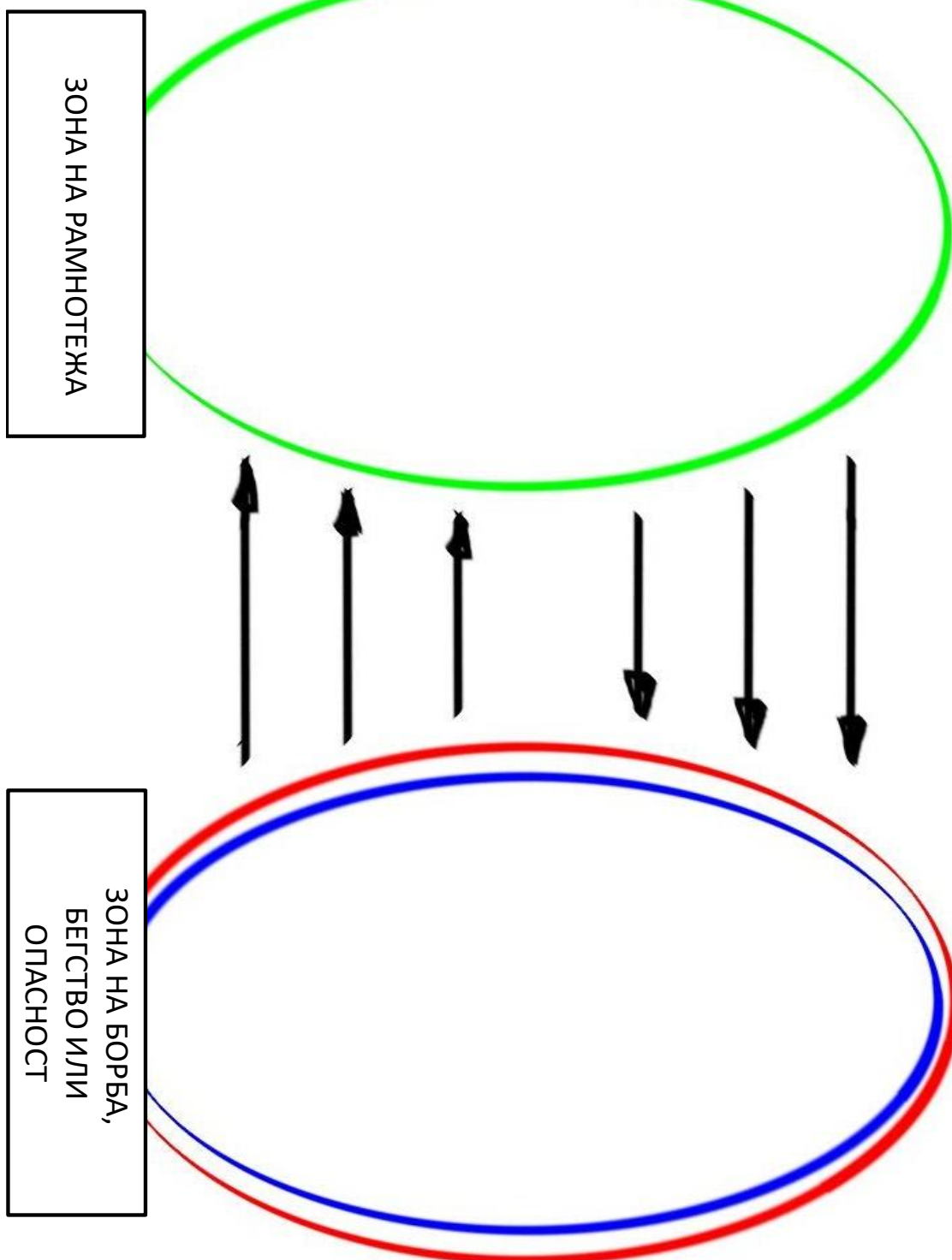


Горан

Додаток 20



Додаток 21



Лекција бр. 8

Полнење на внатрешните батерии

Област: Саморегулација

Траење на активност: 45 мин.

Целна група: Деца од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активността е децата да се стекнат со знаење, колку е важно да имаат редовен одмор - да ги наполнат нивните внатрешни батерии. Кога се грижиме за себе и имаме повеќе енергија, целокупното расположение е добро и учиме побрзо. Тогаш е потешко некој да нè исфрли рамнотежата..

Заради нашата благосостојба, важно е активностите да бидат балансирани во текот на денот:

- Време за спиење (препорачаното времетраење на спиењето кај деца на возраст од 3-6 е 10-13 часа на ден)
- Време за стекнување на вештини за учење и усовршување
- Време за играње и рекреација (слободно време во кое децата посветуваат внимание на спонтаните активности, време за себе, време за не правење ништо, активности што не се наменски)
- Време за физички активности (вежбање што ја зголемува респираторната ефикасност)
- Време за градење на врски (контакти со врсниците и семејството)

- Време за размислување (паузирање и да се размисли добро за своите чувства, емоции и потреби: Како се чувствувам сега? Што доживувам? Што ми треба?)

Полнењето на внатрешните батерии подразбира и управување со времето, како да најдете време за сите активности погоре (или барем повеќето од нив).

Воспитувачот ги поттикнува децата да размислат, како тие се одмараат, како добиваат сила, како се грижат за себе и исто така потенцира дека секој од нас поинаку управува со своето време. За некои деца омилена физичка активност може да биде возење на велосипед, некој друг може да претпочита да игра на допир и да оди или да шета побрзо со куче. Слично на тоа, времето поминато за градење на меѓусебни односи со други може да вклучува вечера заедно, разговор со родител пред спиење или заедничко собирање на играчките.

Треба да се напомене дека за нашата благосостојба, клучни се здравите навики во исхраната, правилната хидратација и пристапот до свеж воздух. Индивидуалните разлики во однос на потребата за релаксација се од големо значење. Има луѓе на кои им треба повеќе време да се релаксираат и оние кои можат да работат без пауза подолг временски период. Во голема мерка, ова се вродени разлики. Затоа, важно е да се биде свесен за нив и да можеш да се грижиш за себе.

Цели на активноста:

- Обезбедување знаење за факторите кои влијаат на благосостојбата на една личност.
- Зголемување на самосвеста во однос на индивидуалните разлики во врска со оптималниот начин да се грижime за себе и за нашиот одмор.
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за полнење на батериите.

Очекувања од активноста:

- Децата знаат дека на сите им треба одредено време за одмор - време за полнење на внатрешните батерии.
- Децата знаат дека добриот одмор му дозволува да го задржи чувството за рамнотежа подолго време.
- Децата можат да посочат стратегии кои се однесуваат на грижата за себе.

Материјали:

- Додаток 22 копија – писмото на Горан
- Додаток 23 копија – претставена е батерија (онолку копии колку што има деца)
- Додаток 24 копија – средства за грижа за себе (онолку копии колку што има деца)
- Ножици, лепак
- Материјали за цртење; боици, моливи, фломастери

Вежба бр.1 (10 мин.)

Воспитувачката гласно го чита писмото (Додаток 22):

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
<i>“Пријатели мои, здраво!</i> <i>Денес ви пишувам набрзина, затоа што имав многу малку време за ништо во последно време! Веројатно се прашувате што се случило. Па, наскоро ќе имате одговор. Се разбира, секој ден одам во градинка. Секојдневно имаме различни активности со воспитувачката, но и часови по музика и танц, часови по англиски, спорт и уметност. После сето ова, јас сум многу уморен, но тоа не</i>	Како се чувствува Горан? Што го уморува?

е се. Кога моите родители ме земат, одиме дома. Тие велат дека секој ден треба да се вежба и да дише свеж воздух, па затоа шетаат низ паркот на патот кон дома. Нозете ме болат, после прошетката, но мило ми е што имам можност да разговарам со моите родители. Потоа, обично се среќавам со Јане. Се секаваш ли на него? Тој е момчето што ме замоли да нацртам стрип во врска со фудбалерите – многу се зафативме со тој проект. Секој ден помагам во домашните работи: го фрлам ѓубрето и ја чистаммојата соба. Толку многу работи треба да направам и се случува што понекогаш и да заборавам.	
Татко ми вели дека треба да си ги наполнам батериите. Отпрвин се смеев. Јас не сум играчка со батерији. За што зборува тој? Но, тој наскоро ми објасни се. Тато тврди дека секој од нас има еден вид батерија внатре, која се троши кога правиме нешто. Ни дава енергија да играме, да учиме, да трчаме, да цртаме, па дури и да будалиме наоколу. Кога ќе се истроши - немаме сила и честопати се лутиме или сме иритирани. Тато вели дека треба да се грижиме за нашите батерији така што ќе ги полниме од време на време. Мислев дека сум шампион во одмор, како никој друг! На крајот на краиштата, сакам да спијам долго и кога легнувам в кревет, дури наоѓам време да играм компјутерски игри пред да спијам. Дали знаете која е најчудна работа? Тато вели дека воопшто не мирувам! Можете ли да ми кажете што мисли со тоа? Како треба да се одморам за да се наполни мојата батеријата? Те молам помогни ми! Со почит, Горан”	Со кого разговараше Горан за неговиот замор? За што ни треба енергија? Какви сме кога имаме млку енергија? Што вообичаено Горан прави за да се одмори и да собере повеќе сила?

Вежба бр.2 (30 мин.)

Воспитувачот им зборува за можноста за управување со сопственото време со цел да се најде време за нашите обврски, како и активности за слободно време и одмор. Тие разговараат со децата за кои активности вреди да се посвети време секој ден за да се чувствуваат добро.

Воспитувачот ги охрабрува децата да ја завршат следната задача (Додаток 23 и 24). Децата го пополнуваат работниот лист така што ќе ги нацртат оние активности што ги одмораат за да го задржат чувството за рамнотежа и сила. Треба да се спомне дека децата можат да изберат различни активности во зависност од нивните темпераменти или предиспозиции.

Откако децата ќе ја завршат својата работа, воспитувачот ги охрабрува да ги претстават своите цртежи и да учествуваат во заедничка дискусија.

Помошни прашања:

- Кое е твојот омилено начин за релаксација после поминат ден во градинка?
- Што треба да запметиш за да се чувствува добро?
- Дали одморот пред мобилен телефон/ таблет/компјутер/ТВ е добра стратегија за одмор?
- Дали на сите ни треба одредено време за одмор?

Важен дел од активноста е да се опишат рутините поврзани со здрави навики за спиење и соодветна исхрана. Ги охрабруваме децата, особено оние кои ги нацртаа спиењето, храна или пијалок на нивните работни листови да коментираат за она што тие сметаат дека е добро за здравјето - колку време треба да се посвети на спиењето? што им помага на луѓето полесно да заспиваат? какви видови на храна се сметаат за здрави? кои пијалоци треба да се изберат?

Резултати од активности (5 мин.):

Воспитувачот го потенцира фактот дека користењето на правилен одмор е вештина што може да се подобри. Вреди да се најде момент секој ден за да размислиме за факторите што ги испуштаат нашите внатрешни батерии и оние што помагаат да ги наполниме. Важно е да најдете време да бидете активни или да учите, а

исто така и време за релаксација. Кога тоа ќе се постигне, нашите животи можат да станат постабилни и ќе можеме полесно да ги задржиме нашиот добар хумор и здравје и подобро да се справиме со тешкотиите.

Ризици и препораки:

И воспитувачот треба да го пополни работниот лист во исто време заедно со учениците или порано доколку групата бара поголемо внимание. Ако презентираме свој цртеж, ова може да ги поттикне децата повнимателно да се фокусираат на задачата и посериозно да се однесуваат кон неа.

Референци поврзани со активноста:

Препорачана литература за воспитувачите:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation] translated by N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.
- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Препорачана литература за децата:

- A. Stążka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail], Kraków 2019.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?], translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.

Додаток 24

ЛЕЖЕЊЕ, СПИЕЊЕ, ВЕЖБАЊЕ, ИГРАЊЕ,
ПИЕЊЕ, ХРАНА, ЦРТАЊЕ, ТАНЦУВАЊЕ
ПЕЕЊЕ, ДЛАБОКО ДИШЕЊЕ, СЛУШАЊЕ НА МУЗИКА, ИГРАЊЕ СО
МИЛЕНИЧИЊА,
ПЕШАЧЕЊЕ, ВЕЖБАЊЕ ЈОГА, ЧИТАЊЕ, БАЊАЊЕ,
ЗБОРУВАЊЕ, ГУШКАЊЕ, СВИРЕЊЕ НА МУЗИЧКИ ИНСТРУМЕНТ, МИРИСАЊЕ
НА ЦВЕЌИЊА

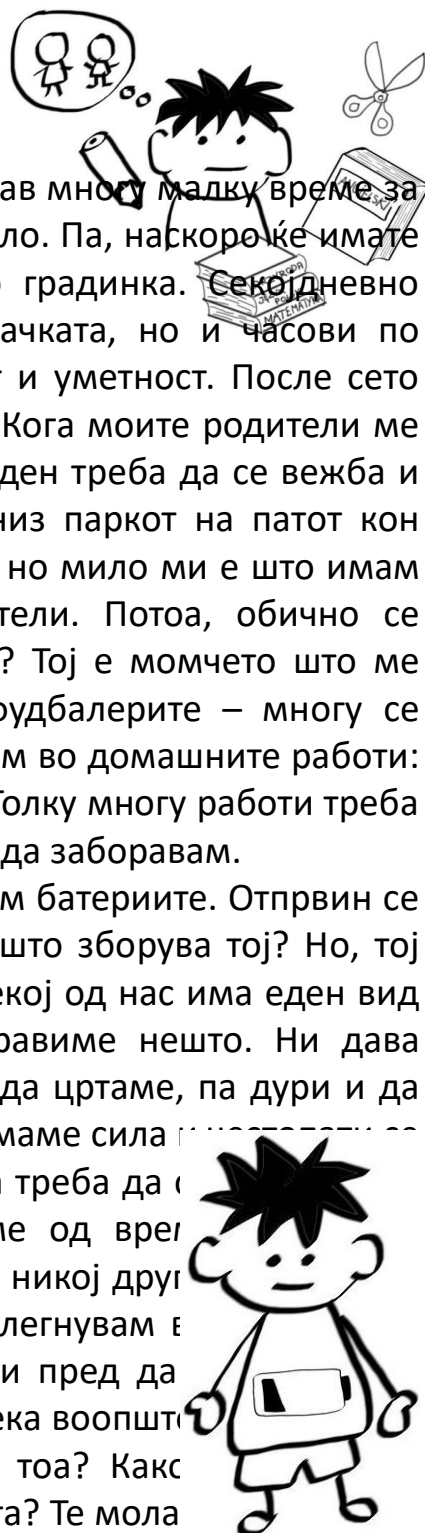
Додаток 22

Прјатели мои здраво,

Денес ви пишувам набрзина, затоа што имав многу малку време за себе! Веројатно се прашувате што се случило. Па, наскоро ќе имате одговор. Се разбира, секој ден одам во градинка. Секојдневно имаме различни активности со воспитувачката, но и часови по музика и танц, часови по англиски, спорт и уметност. После сето ова, јас сум многу уморен, но тоа не е сè. Кога моите родители ме земаат, одиме дома. Тие велат дека секој ден треба да се вежба и да дише свеж воздух, па затоа шетаме низ паркот на патот кон дома. Нозете ме болат, после прошетката, но мило ми е што имам можност да разговарам со моите родители. Потоа, обично се среќавам со Јане. Се сеќаваш ли на него? Тој е момчето што ме замоли да нацртам стрип во врска со фудбалерите – многу се зафативме со тој проект. Секој ден помагам во домашните работи: го фрлам ѓубрето и ја чистам мојата соба. Толку многу работи треба да направам и се случува што понекогаш и да заборавам.

Татко ми вели дека треба да си ги наполнам батериите. Отпрвин се смеев. Јас не сум играчка со батерии. За што зборува тој? Но, тој наскоро ми објасни сè. Тато тврди дека секој од нас има еден вид батерија внатре, која се троши кога правиме нешто. Ни дава енергија да играме, да учиме, да трчаме, да цртаме, па дури и да будалиме наоколу. Кога ќе се истроши - немаме сила да работиме или сме иритирани. Тато вели дека треба да ги наполниме нашите батерии така што ќе ги полниме од време до време. Мислев дека сум шампион во одмор, како никој друг. Сакам да спијам долго и кога легнувам да ми се даваат наоѓам време да играм компјутерски игри пред да знаете која е најчудна работа? Тато вели дека воопшто не треба да одморам. Можете ли да ми кажете што мисли со тоа? Како да одморам за да се наполни мојата батерија? Те молам

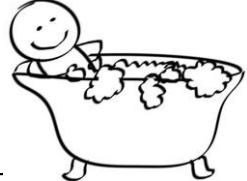
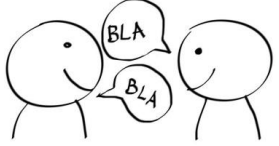
сп почит
Горан



Додаток 23



Załącznik nr 24

ЛЕЖЕЊЕ 	СПИЕЊЕ 	ВЕЖБАЊЕ 	ИГРАМ 
ПИЕЊЕ 	ЈАДЕЊЕ 	ЦРТАЊЕ 	ТАНЦУВАЊЕ 
ПЕЕЊЕ 	ДЛАБОКО ДИШЕЊЕ 	СЛУШАЊЕ МУЗИКА 	ИГРАЊЕ СО ЖИВОТНИ 
РАБОТЕЊЕ 	ЈОГА ИСКУСТВО 	ЧИТАЊЕ 	БАЊАЊЕ ВО КАДА 
ЗБОРУВАЊЕ 	ГУШКАЊЕ 	СВИРЕЊЕ НА ИНСТРУМЕНТ 	МИРИСАЊЕ ЦВЕЌЕ 

Лекција бр. 9

Ги доживувам, ги чувствувам, моите потреби

Област: Способност да се зборува за чувствителноста

Траење на активност: 45 мин.

Целна група: Деца од 3-6 год

Совети за воспитувачот:

Целта на активността е да се одвлече вниманието на децата да не ги осудуваат другите кога ги именуваат и искажуваат своите емоции, потреб и како вешто да ги артикулираат нивните барања до други луѓе. Основната вештина што децата треба да ја извлечат од оваа активност е да комуницираат без да се обвинуваат едни со други.

Воспитувачот ги охрабрува децата да го испитаат начинот на кој зборуваат со своите врстници и она што го слушаат од нив на дневна основа. Тие посочуваат дека наместо да им судиме и да ги обележуваме другите, можеме да зборуваме за себе, за тоа што доживуваме во дадена ситуација, што ни треба и што треба да бараме. Преку употреба на оваа стратегија, ги зголемуваме шансите нашиот глас да се слушне и да избегнеме потенцијални конфликти.

Воспитувачот ги запознава децата со „ЈАС“ комуниција - шема што ги содржи следниве елементи:

1. Моите емоции, чувства
2. Опис на ситуацијата
3. Моите потреби

4. Лично изјаснување за ситуацијата, на пр. *“Се чувствувам лут кога слушам, дека мојот цртеж е грд, тогаш сакам да се повлечам на некое мирно место и таму да цртам, и затоа те молам тргни се од мојата маса.”*

Важно е да се потенцира дека целта на активноста не е да научи специфична шема на формулирање пораки, туку да се привлече вниманието на децата кон фактот дека постои начин за да се изразиме кога разговараме. Изборот на зборовите и нашите намери имаат влијание дали сме разбрани правилно или не, и дали се дружиме или создаваме противници. Станува збор за развивање на пристап за комуникација, кој пак се заснова на тоа, да се зборува за себе наместо да се суди за другите и за нивното однесување. Кога слушаме дека некој зборува за себе, повеќе сакаме да слушаме бидејќи не се чувствуваме загрозени.

Цели на активноста:

- Обезбедување на знаења за општите правила за формулирање на "ЈАС" пораките
- Зголемување на самосвеста во областа на нашите емоции и потреби во различни ситуации
- Проширување на обемот на достапните комуникациски стратегии

Резултати од активноста:

- Децата знаат дека "ЈАС" пораката е метод на формулирање на барања која содржи информации за лични чувства / потреби /предиспозиции или лични барања.

- Децата се свесни за фактот дека нивниот пристап кон комуникацијата има влијание врз перцепцијата за нив од страна на другите.
- Децата можат да ги именуваат своите емоции и потреби во различни ситуации.
- Децата се во можност да зборуваат за она што се случува без да се осудува другиот.

Материјали:

- Додаток 25 копија – писмо од Горан
- Додаток 26 копија– примери на пораки
- Додаток 27 копија – симболи (од лице и од кутија)
- Ножици

Вежба бр.1(10 мин.)

Воспитувачот гласно го чита писмото (Додаток 25):

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
<i>“Здраво деца!</i> <i>Ве молам кажете ми, како се вашите внатрешни батерии? Дали се наполнети? Дали имате многу енергија? Прашувам затоа што морам да ја наполнам и мојата, само малку! Поминав многу возбудлив ден! Јас бев малку како чувар на добро однесување денес за време на еден многу побарувачки ден на работа. Денес јас бев чувар на добро однесување за време на еден многу напорен ден во игротека! Сега имам шанса да ви кажам ми се случи.</i> <i>Знаете дека денес бев на роденден кај мојот другар - Јане. Како и остатокот од мојата група, бев поканет и јас во игротека. Дури и на почетокот, кога Јане ги отвораше своите</i>	За кој настан Горан зборуваше во писмото? Како се однесуваа другарчињата на Горан? Како би се чувствувал Јане доколку би знаел за однесувањето на неговите другарчиња?

подароци, ја имав мојата прва мисија. Тоше, кој стоеше до мене, ја забележа играта што ја доби Јане за подарок. Тој рече дека е безнадежна, затоа што оваа игра се завршува само за еден ден. Веднаш му реков да молчи, затоа што не сакав Јане да го слушне тоа. Кога јадевме торта, Мирјана случајно ја извалка блузата на Наталија со своето парче торта. Кога тоа го забележа Наталија, ја нарече Мирјана глупава и истрча во купатило плачејќи и не сакаше да зборува со никог до крајот на забавата. За среќа, таа малку се развесели кога и одонесов од омилените слатки.. На крајот, Јован, кој беше многу уморен од вревата во собата, рече дека станува збор за глупава забава. Тој сакаше да им звони на родителите за да го земат. За среќа, јас го одонесов на потивно место каде што тој беше во можност да се одмори.	
И знаете што, и јас се уморив од вревата. Би се налутил и јас, ако некој ја извалка мојата облеката со торта. Но, мислам дека моите другари претераа кога слушаа што зборуваа. Ако Јане ги слуша нив, тој ќе се чувствува вознемирен. Кој, според ваше мислење, би бил најдобар начин за изразување на овие работи? Дали некогаш ви се случува да кажете нешто премногу остро или да слушате зборови што се премногу остри од страна некој друг? Со почит, Горан”	

Вежба бр.2 (10 мин.)

Воспитувачот им кажува на децата дека денес ќе научат како да ги сменат непријатните забелешки во љубезни и добри зборови. За да се олесни оваа вежба, може да се користат следниве примери:

- Понекогаш, исто како Тоше (еден од ликовите споменати во писмото), мислиме дека нешто е безнадежно. Но, за да не вознемириме никого, наместо да го

осудиме, би можеле да зборуваме за нашите предности: „Гледам дека ти се допаѓа оваа игра, но обиди се со некои други

- Понекогаш, се лутиме кога некој нè вознемирува, но наместо да ги наречеме со погрдни имиња како „глупави“, би можеле да укажеме на она што не го сакаме: „Јас се лутам кога некој ми ја валка облеката, те молам биди повнимателен кога минуваш покрај мене носејќи храна “(на овој начин можете да понудите насока што треба да направат во иднина).
- Воспитувачот ги прашува децата дали некој разговара со нив на начин што не го сакаат или прави нешто што не тие го сакаат. Ги охрабрува децата да се сетат на специфични ситуации, со примери, но без меѓусебни обвинувања. Ова е со цел сите деца да размислат заедно за алтернативните начини за решавање на овие ситуации јасно, но учтиво. Ако децата немаат идеи, може да им се помогне со цитирање на изјавите за кои наставникот е запознаен со разговорите за деца (наставникот може да подготви неколку примери пред часот), на пр .:
- Понекогаш слушам како велите дека нечиј цртеж не е убав. Како можеш да го кажеш тоа поинаку? Треба да зборувате за себе, на пример, „јас би го сторил тоа поинаку“ или да побарате едно нешто во цртежот што ви се допаѓа и да коментирате само за тоа, на пример „црвената боја навистина добро стои тука“. Ние не треба да кажуваме сè што ми доаѓа на ум.

Вежба бр.3 (10 мин.)

Деца ќе треба да цртаат картички од Додаток 26 (картичките треба да бидат исечени и измешани, пред да бидат ставени во торба или кутија). Воспитувачот им ја чита содржината од картичката, по што детето има задача да одлучи дали изјавата е

љубезна или не и, во исто време, дали ги споменува нашите емоции и потреби. Децата ги поставуваат картичките што ги исполнуваат овие критериуми на цртежот на насмевка на лицето, додека оние што можат да им наштетат на другите - се поставени на цртежот на сива кутија (Додаток 27).

Колку си несмасен! Ми го извалка фустанот!	Јас сум многу лут/а кога некој ми ја валка облеката, затоа те молам внимавај кога следниот пат ќе носиш храна.
Колку безнадежна игра!	Гледам дека ти се допаѓа играта, но јас би ти предложил/а да се обидеш со друга.
Колку лош мирис!	Овде е задушливо. Можеме ли да го отвориме те молам прозорецот за да влезе внатре чист воздух?
Бљак! Колку одвратна супа!	Ова не е мојата омилена супа. Но ти ги правиш највкусните палачинки во светот!
Можеш ли да престанеш да викаш така?	Се плашам дека ќе добијам главоболка. Обиди се да пееш потивко, те молам?
Не ти ја позајмувам мојата играчка! Ти си несмасен ќе ми ја скршиш!	Кога минатиот ми ја врати играчката скршена, се налутив. Те молам овој пат биди повнимателен.
Побрзај!	Се нервирам кога одиме бавно. Навистина сакам да побрзам. Не сакам да закасам.
Зборувааш глупости! Ти си лажго!	Ако тоа што го кажуваш е вистина, некој може да ти завидува на твојата авантура.

Вежба бр.3 (10 мин.)

Воспитувачот ги поканува децата да се потсетат на зборовите и однесувањата на нивните другарчиња што ги прават да се чувствуваат добро и пријатно, и да ги

споделат нивните искуства со останатите. На пример, да се сетат како некој побарал помош од нив. Ако дозволува времето, е препорачливо децата ги нацртаат настаните кои ги цитирале.

За да ја водите вежбата, следниот пример може да ви биде корисен:

- Тоше беше благодарен на Горан што го спречи да изговара критички забелешки за играта на нивниот пријател, тој реши да му се заблагодари за брзата реакција: „Драго ми е што ме спречи да кажам дека оваа игра е глупава, сепак би сакал да му бидам пријател на Јане и мојот остар јазик можеше да предизвика расправија меѓу нас,,
- Наталија може да ја изрази својата благодарност кон Грегори за поддршката што и ја покажа со следниве зборови: "Задоволен сум што мислевте за мене и ми донесевте слатки. Вие сте добар пријател".

Резиме на активноста (5 мин.):

Воспитувачот го привлекува вниманието на фактот дека емоциите честопати нè тераат да кажуваме работи за кои подоцна секогаш ќе жалиме. Понекогаш се случува да ги навредуваме другите, да им се смееме и да ги нарекуваме со погрдни имиња. Ова не менува ништо на подобро. Само предизвикува дополнителен гнев и напнатост. Да се зборува за нас самите и за нашите сопствени потреби и чувства не е лесно и бара пракса. Честопати се плашиме да ги искажеме своите чувства, се срамиме или се плашиме од одбивање. Во група, секоја личност има влијание врз атмосферата на групата и дали таа ја промовира отвореноста или не. За некој да биде подготвен да зборува, другите треба да бидат подготвени да слушаат со сочувство и прифаќање.

Ризици и препораки:

Оваа активност од децата бара храброст да зборуваат за своите чувства и потреби, како и можност да се потпрат на личното искуство. Ова можеби не е лесна задача за нив. Ако децата имаат потешкотии при потсетување на своите искуства, би можеле да започнеме со примерите подготвени од воспитувачот.

Референци поврзани со задачата:

Препорачана литература за воспитувачите:

- M. B. Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy* [Nonviolent communication], translated by M. Markocka-Pepol, 3rd Ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, *Sygnalizator emocji i potrzeb* [Signalling emotions and needs], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (accessed: 02.01.2020)

Додаток 25

Здраво деца,

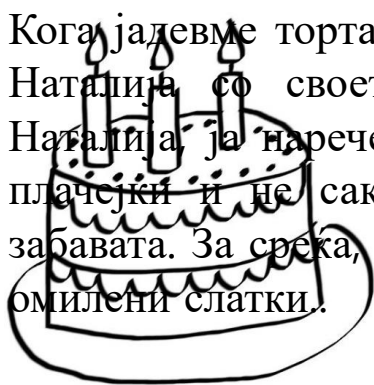
Ве молам кажете ми, како се вашите
Дали се наполнети? Дали имате многу
затоа што морам да ја наполнам и
Поминав многу возбудлив ден! Јас бев
добро однесување денес за време на ед
ден на работа. Денес јас бев чувар на
време на еден многу напорен ден во игротека! Сега имам
шанса да ви кажам ми се случи.



и?
ам
су!
на
ки
за

Знаете дека денес бев на роденден кај мојот другар - Јане.
Како и остатокот од мојата група, бев поканет и јас во
игротека. Дури и на почетокот, кога Јане ги отвораше своите
подароци, ја имах мојата прва мисија. Тоше, кој стоеше до
мене, ја забележа играта што ја доби Јане за подарок. Тој
рече дека е безнадежна, затоа што оваа игра се завршува
само за еден ден. Веднаш му реков да молчи, затоа што не
сакав Јане да го слушне тоа.

Кога јадевме торта, Мирјана случајно ја извалка блузата на
Наталија со своето парче торта. Кога тоа го забележа
Наталија ја нарече Мирјана глупава и истрча во купатило
плачејќи и не сакаше да зборува со никог до крајот на
забавата. За среќа, таа малку се развсели кога и одонесов од
омилени слатки.



Додаток 25

На крајот, Јован, кој беше многу уморен од вревата во саботата, рече дека станува збор за глупава забава. Тој сакаше да им свони на родителите за да го земат. За среќа, јас го одонесов на потивко место каде што тој беше во можност да се одмори.

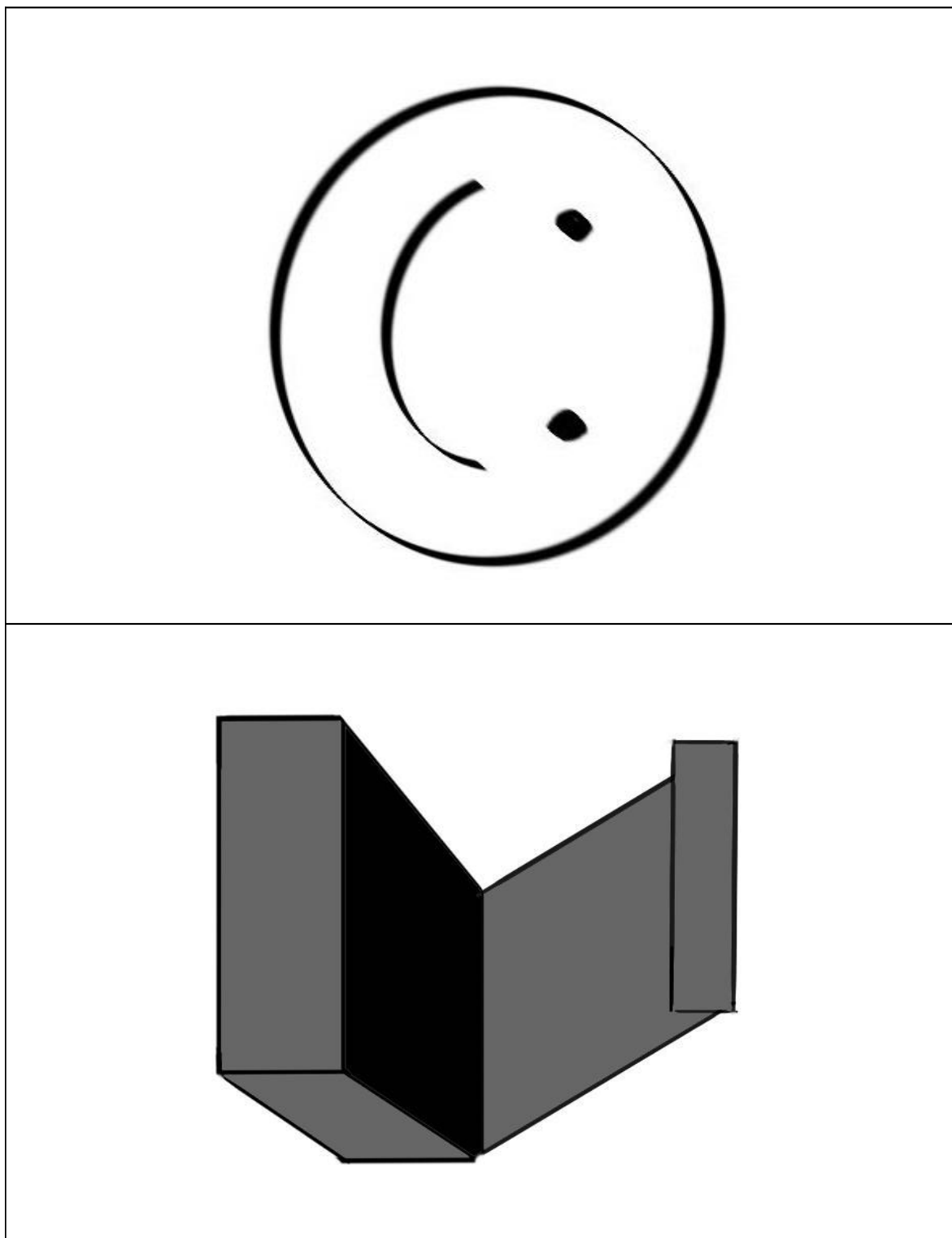
И знаете што, и јас се уморив од вревата. Би се налутил и јас, ако некој ја извалка мојата облеката со торта. Но, мислам дека моите другари претераа кога слушав што зборуваа. Ако Јане слушна што зборуваат за него, ќе се чувствуваše вознемирен. Кој, според ваше мислење, би бил најдобар начин за изразување на овие работи? Дали некогаш ви се случува да кажете нешто премногу остро или да слушате зборови што се премногу остри од страна некој друг?

Со почит
Горан

Додаток 26

Колку си несмасен! Ми го извалка фустанот!	Јас сум многу лут/а кога некој ми ја валка облеката, затоа те молам внимавај кога следниот пат ќе носиш храна.
Колку безнадежна игра!	Гледам дека ти се допаѓа играта, но јас би ти предложил/а да се обидеш со друга.
Колку лош мирис!	Овде е задушливо. Можеме ли да го отвориме те молам прозорецот за да влезе внатре чист воздух?
Бљак! Колку одвратна супа!	Ова не е мојата омилена супа. Но ти ги правиш највкусните палачинки во светот!
Можеш ли да престанеш да викаш така?	Се плашам дека ќе добијам главоболка. Обиди се да пееш потивко, те молам?
Не ти ја позајмувам мојата играчка! Ти си несмасен ќе ми ја скршиш!	Кога минатиот ми ја врати играчката скршена, се налутив. Те молам овој пат биди повнимателен.
Побрзај!	Се нервирам кога одиме бавно. Навистина сакам да побрзам. Не сакам да закаснам.
Зборуваш глупости! Ти си лажго!	Ако тоа што го кажуваш е вистина, некој може да ти завидува на твојата авантура.

Додаток 27



Лекција бр. 10

Јас во групата

Област: мудра дисциплина (функционирање во група, заштита на личните граници)

Траење на активноста: 45.мин

Целна група: Деца од 3-6 год.

Совети до воспитувачот:

Целта на активноста е децата да се запознат со концептот на лични граници што може да се разбере како свесност за нашите сопствени предиспозиции потреби и желби, како и нашата способност да се грижime за нив преку активно стремење кон благосостојба, исто така вклучува можност да реагираме кога некој прави нешто за што сметаме дека е непријатно, тешко или непожелно. Јасен сигнал што ни укажува дека биле нарушени нашите граници се емоциите. Оние што се сметаат за непријатни (гнев, иритација, вознемиреност, страв, гнев, напнатост) ни кажуваат дека она што се случува е закана за нашето чувство за емоционална рамнотежа и дека нашите граници веројатно биле повредени.

Нашите граници може да бидат прекршени од други луѓе кои прават работи за кои не се согласуваме. Ова не е секогаш намерно. Другите луѓе не сфаќаат дека нешто може да биде непријатно за нас. Тие покажуваат однесувања кои се водени од емоции, но без размислување. Наша задача е јасно да демонстрираме што сакаме и што не сакаме. Една од алатките што може да се покаже како корисна во меѓусебно разбирлива комуникација во врска со нашите граници е „ЈАС“ пораката, со која децата се веќе запознаени

Воспитувачот ги повикува децата да размислат кои однесувања на другите луѓе, тешко им е да ги прифатат, што ги прави да се чувствуваат лошо и како тие можат јасно да комуницираат за нивните чувства и што им треба и во кои ситуации може да им треба поддршка од другите.

Вреди да се потенцира дека не само кршењето на нашите граници може да предизвика непријатни емоции кај нас. Исто така чувствуваме непријатно во ситуации кога друго лице доживува тешкотија и / или насилство. На тој начин функционира емпатијата. Поради емпатија, имаме свест за тоа што чувствуваат другите луѓе и можеме да ги поддржиме во заштитата на нивните граници со прилагодување на нашето однесување или одбрана на истите.

Цели на активността:

- Да се запознат со личните граници и нивната важност
- Зголемување на свесноста во дделот на сопствените емоции и потреби во различни ситуации.
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за заштита на нашите лични граници
- Развивање на вештини за препознавање и почитување на личните граници кај другите луѓе.

Очекувања на активността:

- Да знаат децата дека секоја личност треба да биде свесна за сопствените личните граници и како да ги чува.
- Децата да го разберат фактот дека непријатните емоции се знак за прекршување на личните граници.

- Децата се во можност да се справат со ситуации кога се прекршени личните граници.
- Децата сфаќаат дека и другите луѓе имаа свои лични граници кои не треба да се преминуваат.

Материјали:

- Додаток 28 копија – писмото на Горан
- Додадок 29 – опис на замислени ситуации
- Ножици

Вежба бр.1 (15 мин.).

Воспитувачот гласно го чита писмото (Додаток 28):

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
“Здраво! <i>Штотуку се вратив од екскурзија со децата од градинката и решив веднаш да ти пишувам. Денес бевме во театар да ја гледаме драмата „Ивица и Марица“. Сите од мојата група со нетрпение го очекуваа ова патување, затоа што со нас дојде и водич. Утрото го спакував ранецот и, возбуден, татко ми ме донесе со пикапот пред нашата градинка. Се изненадив кога забележав дека и групата на Филип беше покрај нашиот автобус. Филип е момче кое често ги малтретира другите деца и е многу бучен. Се сеќавате ли кога неодамна тој ме натепаш во дворот на градинката? Оттогаш, немав добро мислење за него.</i>	За која од неговите авантури пишува Горан? Што го изненади а во исто време го уплаши на Горан пред тргнувањето?
<i>Како што очекував, уште од самиот почеток Филип предизвика многу проблеми. Едно време, тој постојано ги туркаше</i>	Како се однесуваше Филип за време на екскурзијата?

другите додека чекавме во кулоарот и потоа се извлече велејќи дека е случајно. Следниот пат, тој седна на едно од седиштата во автобусот тврдејќи дека тоа било неговото место уште од самиот почеток. Исто така, тој ги скри капите на девојчињата на шега што ги натера да тие плачат и сакаа да ги повикаат родителите и да си одат дома.	
Додека го набудував сето ова, се сетив на она што научив од вас. Кога сме вознемирени од нешто, вреди да се идентификува што се случува и да зборуваме за она што го чувствуваме, а исто така и за она што ни треба од другата личност. Затоа, му реков на Филип: „Јас се лутам кога ги криеш капите на девојчињата. Би сакал да им ги вратиш “. На почеток, на Филип не му пречеше тоа што го кажав. Но, морам да признаам дека бев толку под стрес што зборував многу тивко и со трепетлив глас. Сепак, ја повторив истата реченица погласно и со поголема самодоверба. Филип реагираше вкочането и само погледна во мене. Бев многу изненаден, затоа што по кратко време, моите пријатели Јане и Тоше ми се придружија. И, тие исто така цврсто му кажаа што мислат за ситуацијата. Потоа, Филип немаше избор, па им ги врати на девојчињата капите. Се тресев како лист од страв, но бев горд на себе и секако и од моите другари! Тоа не значи дека Филип се однесуваше како ангел до крајот на екскурзијата. Тој ги малтретираше и вознемируваше другите деца неколку пати. Тој дури и ми го шутна столот за време на драмата, но немав проблем да го изразам моето мислење за неговото однесување. И знаете што? Престана да го прави тоа. Некако, зборовите можат да имаат голема моќ. Со почит, Горан”	Што направи Горан да го прекине лошото однесување на детето? Што направија Јане и Тоше по рекцијата на Горан? Како се чувствуваше Горан откако му се спротивстави на Филип?

Вежба бр.2 (25 мин.)

Воспитувачот ги распоредува столчињата во редови, по две столчиња по ред (како автобуски седишта) и им вели да седнат на столиците, пред тоа им вели: „Замислете си дека денес патувате. Се качуваме во автобусот и одиме. За време на

патувањето може да се појават различни ситуации. Ајде да вежбаме како ќе реагирате кога ќе се појават овие ситуации. Запомнете, да зборувате за вашите чувства и што би сакале да се промени.

Потоа воспитувачот им приоѓа на децата кои се подготвени да учествуваат и ги замолува да извлечат по една картичка со опис на лоша ситуација (Додаток 29 - претходно исечени и измешани). Задача на детето е да ја имитира ситуацијата, но во исто време, да изрази почит кон другата личност.

Некој кој седи позади вас го удира седиштето на кое седите	Вие гледате дека детето што седи позади вас го удира неговото седиште.
Детето што седи позади вас ја зема вашата капа и не ви ја враќа.	Вие гледате дека детето позади вашето другарче ја зема нејзината капа и не сака да ја врати.
Детето што седи покрај вас седнува на вашето место и ви вели дека од сега тоа е негово место.	Некое дете седнува на седиштето на вашето другарче и му вели, дека веќе тоа ќе седи на седиштето од сега па натаму.
Детето позади вас прави толкава бучава што добиваш главоболка	Вашето другарче ви вели дека го боли главата, бидејќи некој што седи позади него прави голема бучава.
Детето позади вас фрла трошки додека јаде и вели дека ти си неуреден/на.	Детето кое седи позади вашето другарче јаде и вели дека вашето другарче фрла трошки и е неуредно.

По играњето на улогите што ги изведоа децата, може да се постават дополнителни прашања:

- Како се чувствувавте кога неког сте прекориле (искарале)?
- Како се чувствувавте кога некој ве прекорува (кара)?
- Како се чувствувавте кога некому сте помогнале?

Резиме на активността (5 мин.):

Воспитувачот потенцира децата како членови во група, треба да обрнат внимание не само на сопствените потреби, туку и на потребите на другите деца. Иако сите се разликуваме едни од други, секој може да си го најде своето место во групата, иако понекогаш можеби ќе треба само малку повеќе разбирање, љубезност и поддршка.

Ризици и препораки:

Треба да поттикнеме што е можно повеќе деца да се вклучат во активността. Ако некој има проблем да ги најде вистинските зборови, можеме да ги охрабриме да побараат помош од некого.

Треба да се истакне дека не ги охрабруваме децата да ги имитираат споменатите ликови во описите на сцените. Тоа не е целта на оваа активност.

Референци поврзани со активността:

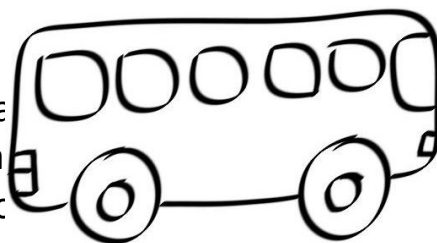
Литература препорачана за деца

- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights] , Poznań 2017.

Додаток 28

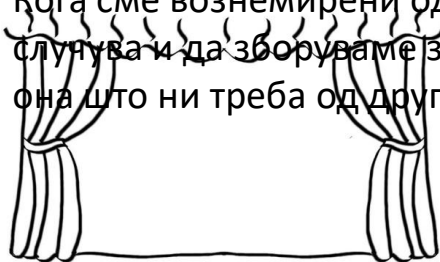
Здраво

Штотуку се вратив од екскурзија со децата веднаш да ти пишувам. Денес бевме во теа драмата „Ивица и Марица“. Сите од мојата очекуваа ова патување, затоа што со нас доспакував ранецот и, возбуден, татко ми ме донесе со пикапот пред нашата градинка. Се изненадив кога забележав дека и групата на Филип беше покрај нашиот автобус. Филип е момче кое често ги малтретира другите деца и е многу бучен. Се сеќавате ли кога неодамна тој ме натера во дворот на градинката? Оттогаш, немав добро мислење за него.



Како што очекував, уште од самиот почеток Филип предизвика многу проблеми. Едно време, тој постојано ги туркаше другите додека чекавме во кулоарот и потоа се извлече велејќи дека е случајно. Следниот пат, тој седна на едно од седиштата во автобусот тврдејќи дека тоа било неговото место уште од самиот почеток. Исто така, тој ги скри капите на девојчињата на шега што ги натера да тие плачат и сакаа да ги повикаат родителите и да си одат дома.

Додека го набудував сето ова, се сетив на она што научив од вас. Кога сме вознемирени од нешто, вреди да се идентификува што се случува и да зборуваме за она што го чувствуваме, а исто така и за она што ни треба од другата личност.



Додаток 28

Затоа, му реков на Филип: „Јас се лутам кога ги криеш капите на девојчињата. Би сакал да им ги вратиш “. На почеток, на Филип не му пречеше тоа што го кажав. Но, морам да признаам дека бев толку под стрес што зборував многу тивко и со трепетлив глас. Сепак, ја повторив истата реченица погласно и со поголема самодоверба. Филип реагираше вкочането и само погледна во мене. Бев многу изненаден, затоа што по кратко време, моите пријатели Јане и Тоше ми се придружија. И, тие исто така цврсто му кажаа што мислат за ситуацијата. Потоа, Филип немаше избор, па им ги врати на девојчињата капите. Се тресев како лист од страв, но бев горд на себе и секако и од моите другари!

Тоа не значи дека Филип се однесуваше како ангел до крајот на екскурзијата. Тој ги малтретираше и вознемируваше другите деца неколку пати. Тој дури удираше на столот за време на драмата, но немав проблем да го изразам моето мислење за неговото однесување. И знаете што? Престана да го прави тоа. Некако, зборовите можат да имаат голема моќ.



Додаток 29

Некој кој седи позади вас го удира седиштето на кое седите	Вие гледате дека детето што седи позади вас го удира неговото седиште.
Детето што седи позади вас ја зема вашата капа и не ви ја враќа.	Вие гледате дека детето позади вашето другарче ја зема нејзината капа и не сака да ја врати.
Детето што седи покрај вас седнува на вашето место и ви вели дека од сега тоа е негово место.	Некое дете седнува на седиштето на вашето другарче и му вели, дека веќе тоа ќе седи на седиштето од сега па натаму.
Детето позади вас прави толкава бучава што добиваш главоболка	Вашето другарче ви вели дека го боли главата, бидејќи некој што седи позади него прави голема бучава.
Детето позади вас фрла трошки додека јаде и вели дека ти си неуреден/на.	Детето кое седи позади вашето другарче јаде и вели дека вашето другарче фрла трошки и е неуредно.

Лекција бр.11

Себе си во светот

Област: мудро дисциплинирање (функционирање во група, заштита на личните граници)

Траење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активноста е да ја претставиме темата за заштита на личните граници во поширок социјален контекст и да го сврти вниманието на децата од нивните односи со врсниците кон нивните односи со возрасните. Друга цел е да се обезбедат информации во врска со можноста за изразување неодобрување на однесувањето на возрасните за кои децата може да сметаат за засрамувачко, непријатно или неправедно.

Воспитувачот ги охрабрува децата да се потсетат на концептот на лични граници во контекст на формирање на свеста за сопствените предиспозиции, потреби и желби и можност да се грижат за нив со тоа што активно ќе стремат кон благосостојба, но и преку можноста да реагираат кога некој прави работи за кои сметаме дека се непријатни, тешки или несакани. Воспитувачот ги потсетува децата дека имаат право да ги заштитат своите лични граници не само во односите со врсниците, туку и со возрасните. На децата е да одлучат колку блиски би сакале да бидат со членовите на семејството, пријателите и соседите, тие имаат право на интимност, заштита од штета и да имаат свое мислење

Треба да се нагласи дека децата се израснати во семејства со различни семејства. Традиционално, во нашата култура, децата се охрабруваат да бидат добри и љубезни со постарите лица, дури и ако се обидат да се дружат со децата на начин што им е тежок.

Целта на активността е да се охрабрат децата да се грижат за своите граници во односите со возрасните во однос на нивните чувства и намери (кои честопати се добри).

Цели на активността:

- Да се здобијат со знаења кои се однесуваат на личните граници нивна заштита на децата во односите со возрасните
- Зголемување на свесноста во делот на емоциите и потребите во различни ситуации
- Проширување на обемот на достапни стратегии за заштита на личните граници земајќи ги во предвид формирањето на односи со возрасните
- Да се развиваат вештини за препознавање и почитување на личните граници на возрасните.

Резултати од активността:

- Децата знаат дека секоја личност треба да биде свесна и да ги заштитува своите лични граници
- Децата можат да се справат со ситуации кога нивните лични граници ги преминуваат возрасните.
- Децата знаат од кого можат да зависат во ситуација кога се случуваат нивните лични граници се прекршени.

- Децата разбираат дека другите, вклучително и возрасните, имаат свои граници што не треба да се преминуваат

Материјали:

- Додаток 30 копија – писмото на Горан
- Додаток 31 копија – ситуации
- Ножици

Вежба бр.1 (10 мин.)

Воспитувачот гласно го чита писмото (Додаток 30).

СОДРЖИНА НА ПИСМОТО:	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ЗА ВОСПИТУВАЧОТ:
“Здраво! <i>Вујна Билјана и вујко Тодџе дојдоа кај нас. Треба да се сеќавате на него, чичко ми Тодџе е шегаџија кој ми даде совет кога сакав да им помогнам на другарчињата кога вежбаавме за претставата. Вујко ми и тетка ми отпатуваа од Скопје и останаа кај нас дома за викенд. Навистина ми се допаѓа кога ни доаѓаат гости. Можеби не сум дружељубив (но вие веќе знаевте дека воопшто не сум еден!), Но сакам да седам со нив и да слушам за што зборуваат.</i>	Кој дојде на гости кај Горан дома?
<i>Оваа посета беше невообичаена и морам да признаам дека во еден дел ми беше заморна. Во моментот кога вујко ми влезе низ вратата, се поздравивме и ми ја стегна раката. Вујна ми, пак, бараше да ја бакнам по образот, што не сакав да го направам. Потоа таа инсистираше да и седнам на skut. Таа спомна дека кога бев мал, секогаш го правев тоа. Единствената работа е, јас веќе не сум мал! Кога моите родители спомнаа дека ми е добро во градинка, вујко ми сакаше да изрецитираам стихотворба пред сите, и знаете колку не ми се допаѓа да настапувам пред публика кога сите ме гледаат. Некако</i>	Кои однесувања на вујкото и вујната му сметаа на Горан?

успеав да се оправдам да го сторам тоа и отидов во мојата соба. На крајот, кога бев вокупатило, вујна ми случајно влезе во собата. Нејзе не и сметаше што се пресоблекувам. Таа рече дека кога бев мал, таа ми ги менуваше пелените, па немам од што да се срамам. За среќа, татко ми го слушна разговорот и ја замоли вујна да ме чека да го напуштам купатилото.	
Знаете што, ми се допаѓа кога вујко ми кажува шеги, сакам да се шегувам со него и да ги слушам неговите смешни авантури. За возврат, вујна ми секогаш и помага на мајка ми и таа може да ги објасни тешките домашни работи на расадник како никој друг. Таа, исто така ги прави најкусните крофни во целиот свет! Но, за жал, мојот вујко и вујна понекогаш ја минуваат линијата. Не знам како да реагирам. Те молам кажи ми, што правиш во вакви ситуации? Со почит, Горан”	Што му се допаѓа на Горан кај вујко му и вујна му?

Вежба бр.2 (15 мин.)

Воспитувачот со децата разговара за темата за одбрана на личните граници во односите со возрасните и им објаснува дека секој има право да се спротивстави кога возрасно лице прави нешто што може да биде непријатно, срамно или штетно за нив. Често се случува да возрасните не сфаќаат дека, не сите деца сакаат на пример да играат со нив онака како што тие си замислуваат, без да се размислува за потребите на децата. Преку стекнување свест треба да можеме јасно да изразиме и незадоволство во одредени ситуации.

Воспитувачот може да ги постави следните прашања за децата:

-Што ќе кажете кога возрасниот ќе направи нешто што не го сакаш?

Ако на децата им треба потсетување, би можеле да ги прашаат на пример - што ќе речете кога вашиот вујко ќе започне да ве скокотка премногу?

После одговорањето на прашањата, воспитувачот заедно со децата се обидува да открие дали предлозите биле во ред преку поставување на следниве прашања:

- Дали возрасните, од ова што го кажавте ќе сфатат дека нешто не сакате?
- Дали ќе навредиме некого изразувајќи незадоволство на овој начин ?

Важно е децата да изготват предлози за реакции што се јасно дефинирани, како што се „не правете ми го ова на мене“, „Не сакам кога го правите ова вака“. Ако децата не даваат вакви одговори, воспитувачот може да предложи слични одговори и да ги праша што мислат.

Вежба бр.3 (15 мин.)

Децата цртаат кратки ситуации (Додаток 31 исечени и измешани). Наставникот го чита описот и детето предлага како да се реагира во одредена ситуација (кои зборови да се користат). Воспитувачот ги потсетува децата на фразите предложени во претходната.

Се шеташ со возрасен кој те држи за рака. Толку силно ти ја стега раката што те боли.	Возрасниот сака да му седнеш на скут, но мислиш дека тоа не е добра идеја.
Возрасниот се ракува со тебе и ти ја стиска силно дланката.	Возрасниот те крева и те фрла нагоре, така што типочнува да ти се лоши.
Возрасниот сака да го поздравеш со бакнеж, но ти не сакаш.	Возрасниот сака да ти го прочита твојот дневник, каде ги запишуваш твоите тајни.
Некои возрасни сакаат да им рецитирате стихотворба, но ти не сакаш тогаш.	Возрасниот сака да црта со тебе, но тие не те слушаат и упорно го поправаат важиот цртеж.

Возрасниот ги јади слатките, што ти ги доби како подарок.

Секогаш кога ќе те видат, возрасниот ти ја врти косата на шега, што тебе не ти се допаѓа.

Резултати од активността (5 мин.):

Воспитувачот потенцира дека, во односите со возрасните, можеби е тешко да ги одбраниме нашите граници. Во таков случај, вреди да се побара помош од блиски возрасни (родители, баби и дедовци, тетки, постари браќа и сестри и сл.) кои се свесни за нашите тешкотии и можат да ни дадат поддршка во тешки ситуации кога е потребно. Исто така, препорачливо е да се запрашаат и децата, кои во околината можат да ги поддржат, на кои можат да им веруваат за своите проблеми. Важно е за сите да бидат свесни за фактот дека може да има ситуации во кои можеби е неопходна поддршка од близок возрасен човек. Може да се случи лицето од кое бараме помош може да не третира сериозно. Во тој случај, детето треба да се обиде да најде некој друг.

Ризици и препораки:

Бидејќи лекцијата има за цел да ги мотивира децата да зборуваат за потешкотиите што вклучуваат односи со возрасните, може да постои ризик од откривање на навредливи ситуации. Ова не може да се реши во занимална, децата не треба да останат без водство, следнава реченица може да ја реши ситуацијата: „Она што го зборуваш е важно, ајде да зборуваме за тоа после активността“, а потоа наставникот треба да продолжи со задачите. По активността, воспитувачот треба да разговара со детето за она што тој / таа го кажа.

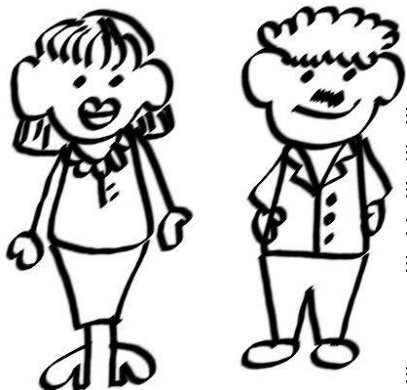
Препорачана литература поврзана со активноста:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights] , Poznań 2017.

Додаток 30

Здраво,

Вујна Билјана и вујко Тоде дојдоа кај нас. Треба да се се шегација кој ми даде совет кога сакав да им помогнам и за претставата. Вујко ми и тетка ми отпатуваа од Скопје викенд. Навистина ми се допаѓа кога ни доаѓаат гости. И вие веќе знаевте дека воопшто не сум еден!), Но сакам, што зборуваат.



Оваа посета беше невообичаена и морам да признаам заморна. Во моментот кога вујко ми влезе низ вратата, се поздравивме и ми ја стегна раката. Вујна ми, пак, бараше да ја бакнам по образот, што не сакав да го направам. Потоа таа инсистираше да и седнам на skut. Таа спомна дека кога бев мал, секогаш го правев тоа. Единствената работа е, јас веќе не сум мал! Кога моите родители спомнаа дека ми е добро во градинка, вујко ми сакаше да изрецитирам стихотворба пред сите, и знаете колку не ми се допаѓа да настапувам пред публика кога сите ме гледаат. Некако успеав да се оправдам да го сторам тоа и отидов во мојата соба. На крајот, кога бев вокупатило, вујна ми случајно влезе во собата. Нејзе не и сметаше што се пресоблекувам. Таа рече дека кога бев мал, таа ми ги менуваше пелените, па немам од што да се срамам. За среќа, татко ми го слушна разговорот и ја замоли вујна да ме чека да го напуштам купатилото.

Знаете што, ми се допаѓа кога вујко ми кажува шеги, сакам да се шегувам со него и да ги слушам неговите смешни авантури. За возврат, вујна ми секогаш и помага на мајка ми и таа може да ги објасни тешките домашни работи на расадник како никој друг. Таа, исто така ги прави највкусните крофни во целиот свет! Но, за жал, мојот вујко и вујна понекогаш ја минуваат линијата. Не знам како да реагирам. Те молам кажи ми, што правиш во вакви ситуации?



Со почит Горан

Се шеташ со возрасен кој те држи за рака. Толку силно ти ја стегна раката што те боли.	Возрасниот сака да му седнеш на скут, но мислиш дека тоа не е добра идеја.
Возрасниот се ракува со тебе и ти ја стиска силно дланката.	Возрасниот те крева и те фрла нагоре, така што почнува да ти се лоши.
Возрасниот сака да го поздравиш со бакнеж, но ти не сакаш.	Возрасниот сака да ти го прочита твојот дневник, каде ги запишуваш твоите тајни.
Некои возрасни сакаат да им рецитирате стихотворба, но ти не сакаш тогаш.	Возрасниот сака да црта со тебе, но тие не те слушаат и упорно го поправаат важиот цртеж.
Возрасниот ги јади слатките, што ти ги доби како подарок.	Секогаш кога ќе те видат, возрасниот ти ја врти косата на шега, што тебе не ти се допаѓа.

Лекција бр. 12

Позитивен мозок

Област: Свесност - градење на ментална еластичност

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 3-6 години

Совети за воспитувачот:

Целта на активноста е да ги охрабри учениците да вежбаат изразување на благодарност и активно да бараат позитивни карактеристики кај своите врсници во рамките на една група. Способноста да забележите што е добро, убаво и вредно кај другите луѓе, ценењето на нивните напори и позитивните карактеристики формира позитивен став кон светот и кон другите луѓе и е еден од клучните елементи на менталната еластичност.

Воспитувачот ги охрабрува децата меѓусебно да разменуваат позитивни информации едниот за другиот, зборови на ценење и благодарност.

Вреди да се потенцира дека позитивните повратни информации, повеќе од критики, ги мотивираат другите луѓе да работат на себе и да градат поуспешни односи со луѓето. Она што можеме да го цениме кај нашите колеги е, меѓу другите фактори, вештини што ги развиле неодамна, посебни способности, упорност во нивните цели и нивниот генерален начин на постоење што има позитивно влијание на атмосферата на групата. Исто така, можеме да се заблагодариме на нашата група за врсни позитивни зборови и корисни гестови, потенцирајќи колку се важни тие за нас.

Вреди да се осигура дека благодарноста и позитивните повратни информации се секојдневната практика во рамките на групата. Ова им дава можност на децата да ја

сменат својата перспектива од формулирање пресуди и меѓусебни обвинувања до став да забележат позитивни промени, мали успеси и индивидуален напор на секој личност да формира добра атмосфера во училницата.

Целта на активноста:

- Стекнување на нови знаења за значењето на позитивните повратни информации во градење на успешни односи
- Зголемување на самодовербата
- Да се оспособат децата за резимирање на заклучоците што групата ја завршила, коментирајќи за какви било забележителни позитивни промени

Резултати од активноста:

- Децата знаат дека има нешто што вреди и да се цени кај сите.
- Децата можат да комуницираат позитивно со повратни информации со децата од други групи.
- Децата можат да добијат позитивни повратни информации од останатите групи.
- Децата разбираат дека тоа што го кажуваме и како ние кажуваме, за другите и на другите има влијание врз атмосферата на нашите меѓусебни односи.

Материјали:

- Додаток 32 копија – писмо на Горан
- Додаток 33 копија – белешките на Горан (пример на пополнет работен лист)
- Додаток 34 копија – белешки за задоволување (онолку копии што ги бараат децата)
- Ножици

- Материјали за цртање: боички, моливи, фломастери (по избор)

Вежба бр.1 (15 мин.).

Воспитувачот гласно го чита писмото (Додаток 32):

СОДРЖИНАТА НА ПИСМОТО	ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРАШАЊА ОД ВОСПИТУВАЧОТ
<i>“Здраво, пријатели мои!</i> <i>Јас сум исклучително среќен затоа што многу позитивни работи се случија во последно време. Како прво, минатата сабота беше мојот роденден! Исто како и сите други, ијас го сакам овој ден, и не само затоа што можам да јадам онолку слатки колку што сакам, или затоа што добивам супер подароци. Најмногу од сè, тоа е затоа што можам да ги поканам сите моите блиски пријатели на мојата роденденска забава. Се разбира, моите родители беа присутни. Ја поканив и вујче Тоде (се сеќавате на, интересните совети што ми ги даваше како да ги поддржувам моите другарчиња за време на пробите на претстават) и вујна Билјана (она која секогаш сака да ја бакнувам по образот кога ја поздравувам). И, секако, таму беа и моите другарчиња од групата - ги поканив сите! Јас дури го поканив и Тоше, иако не го сакам многу, затоа што тој е многу гласен и ги малтретира сите. Но, нема да претпоставите кој друг се појави - мојот пријател од старата градинка - Јане. Јас скоро паднав од столот кога го видов!</i>	Кој настан го опиша Горан во своето писмо? Кого тој одлучи да ги покани на неговата роденденска забава? Што беше најважно за него за време на неговата роденденска забава?
<i>Роденденската забава беше одлична. Знаете дека не сакам да бидам центар на внимание и не сакам бучни места. Сепак, се обидов да ги контролирам моите емоции. Размислував за сè пред забавата и најдов на игри кои ќе одговараат за сите подеднакво и кои беа придружени со релаксирачка музика. Но, морам да признаам дека прилично бев уморен после забавата во секој случај.</i> <i>Дури и денес, сè уште сум во одлично расположение. И кога размислувам за сето ова, мислам дека е супер кога ти подаруваат, но кога даваш на другите е уште подобро. Јас сум добар</i>	Што одлучи Горан да направи после роденденската забава? За кого подготви подароци? Кои беа потешкотиите при подготовката на подароците и како успеа да ги реши?

набљудувач, па видов колку сите беа среќни кога ги гледав нивните подароци. Решив да направам неколку подароци за нив сега. За секоја личност што беше на мојата роденденска забава. Направив листа во која забележував што ми се допаѓа за секој од нив или за што би сакал да им се заблагодарам. Да се направи листа за мама, тато, Јаков или Јане беше многу лесно! Морав да размислувам подолго време за тоа што да цртам за вујна Билјана или Тоше. Но, заради ова, сфатив дека дури и ако само ги гледам негативните карактеристики на нечие однесување, сепак може да се најде во нив нешто позитивно.

Конечно, јас направив листа и за вас. Дали сакате да ја погледнете?

Со почит,
Горан”

Воспитувачот на децата им ги презентира белешките подготвени од Горан (Додаток 33). Заедно, со децата се обидуваат да го погодат значењето на секоја порака и какви комплименти Горан сакаше да им даде на секој личност. Пример:

- Горан помина многу убаво време со неговиот вујко, му се допаѓа кога неговиот вујко се шегува со него.
- Горан сака да му покаже на Јаков дека е неговиот најдобар пријател.
- Тој сака да ја гушка мајка си, таа секогаш го прави да се чувствува подобро.
- Тој сака да игра со неговиот татко, на пр. градење зграда со коцки.
- Горан да му се заблагодари на Тоше што успеа да го одбрани.
- Горан е благодарен за вашите писми со цртежи и за помошта во справувањето со неговите проблеми.

Вежбата бр.2 (25 мин.)

Воспитувачот ги дели учениците во групи од шест и ги замолува да седат заедно на масата. Секој дете добива работен лист (Додаток 34). Нивна задача е да направат белешка за секој член од нивната група, кажувајќи им за што се благодарни, или за што сакаат или на што им се восхитуваат. По завршувањето на задачата, децата ги сечат белешките и се собираат. Шестата белешка се однесува на дете/личност во групата или на некој друг (член на семејство, некој од надвор од групата во градинка) на кој би сакале да ја изразат нивната благодарност.

Воспитувачката ги поставува следниве прашања:

- Како се чувствувате кога ги пишувавте и дававте белешките?
- Како се чувствувате кога ги читавте белешките кои ги примивте од другите?

Резиме на часот (5 мин.):

Воспитувачот потенцира дека на ист начин како што е убаво да се примаат подароци или да слушаат позитивни зборови за себе, убаво е истото кога се однесува на другите. Ние ги правиме другите среќни со тоа што им кажуваме убави работи, им се заблагодаруваме за нешто или им даваме мал подарок. Секојдневните гестови се она што гради добра атмосфера, а со тоа промовираат блиски односи и меѓусебна доверба.

Ризици и препораки:

Додека децата работат на задачата, воспитувачката се движи меѓу нив и забележува дали сите деца се фокусираат на позитивните квалитети и вештини на своите другарчиња. Важно е да се укаже дека секоја порака треба да биде убава. Пред

да ја напише пораката, секое дете треба да размисли дали би сакале да добијат таква белешка - дали би било убаво за нив?

Вежбите предложени на овој план треба да се вежбаат многу пати и да се повторуваат така што секој, од време на време, да се цени за нешто. Исто така, вредно е наставникот да се вклучи во практиката да изрази благодарност, забележувајќи што е најдобро кај секој ученик, да ги цени своите напори и напредок. Да се потсетиме дека примерот доаѓа одозгора.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за воспитувачките:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain – Да мозокот] преведено од M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Додаток 33

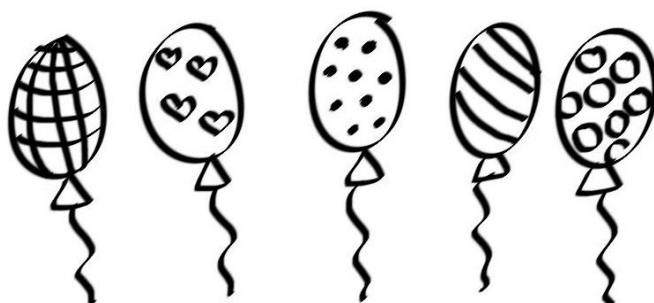
ЗА ВУЈЧЕ	ЗА ЈАКОВ
ЗА МАМА	ЗА ТАТО
ЗА ТОШЕ	ЗА ВАС

Додаток 32

Пријатели здро̀во,

Јас сум исклучително среќен затоа што многу во последно време. Како прво, минатата сабота како и сите други, ијас го сакам овој ден, и јадам онолку слатки колку што сакам, или подароци. Најмногу од сè, тоа е затоа што можам да ги поканам сите моите блиски пријатели на мојата роденденска забава. Се разбира, моите родители беа присутни. Ја поканив и вујче Тоде (се сеќавате на, интересните совети што ми ги даваше како да ги поддржувам моите другарчиња за време на пробите на претстават) и вујна Билјана (она која секогаш сака да ја бакнувам по образот кога ја поздравувам). И, секако, таму беа и моите другарчиња од групата - ги поканив сите! Јас дури го поканив и Тоше, иако не го сакам многу, затоа што тој е многу гласен и ги малтретира сите. Но, нема да претпоставите кој друг се појави - мојот пријател од старата градинка - Јане. Јас скоро паднав од столот кога го видов!

Роденденската забава беше одлична. Знаете дека не сакам да бидам центар на внимание и не сакам бучни места. Сепак, се обидов да ги контролирам моите емоции. Размислував за сè пред забавата и најдов на игри кои ќе одговараат за сите подеднакво и кои беа придружени со релаксирачка музика. Но, морам да признаам дека прилично бев уморен после забавата во секој случај.



Додаток 32

Дури и денес, сè уште сум во одлично расположение. И кога размислувам за сето ова, мислам дека е супер кога ти подаруваат, но кога даваш на другите е уште подобро. Јас сум добар набљудувач, па видов колку сите беа среќни кога ги гледав нивните подароци. Решив да направам неколку подароци за нив сега. За секоја личност што беше на мојата роденденска забава. Направив листа во која забележував што ми се допаѓа за секој од нив или за што би сакал да им се заблагодарам. Да се направи листа за мама, тато, Јаков или Јане беше многу лесно! Морав да размислувам подолго време за тоа што да цртам за вујна Билјана или Тоше. Но, заради ова, сфатив дека дури и ако само ги гледам негативните карактеристики на нечие однесување, сепак може да се најде во нив нешто позитивно.

Конечно, јас направив листа и за вас. Дали сакате да ја погледнете?



Со почит
Горан

Załącznik nr 34



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.highlysensitive.eu/mk/

E-motion

Potential of highly sensitivity