

"Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers"

Mobilnost u sklopu prve godine Erasmus+ akreditacije; 01. do 06. travnja 2024., Firenca

OŠ Bedekovčina

Maja Gulija, mag. prim. educ.

Aktivnosti provedene s učenicima:

Model zahvalnosti

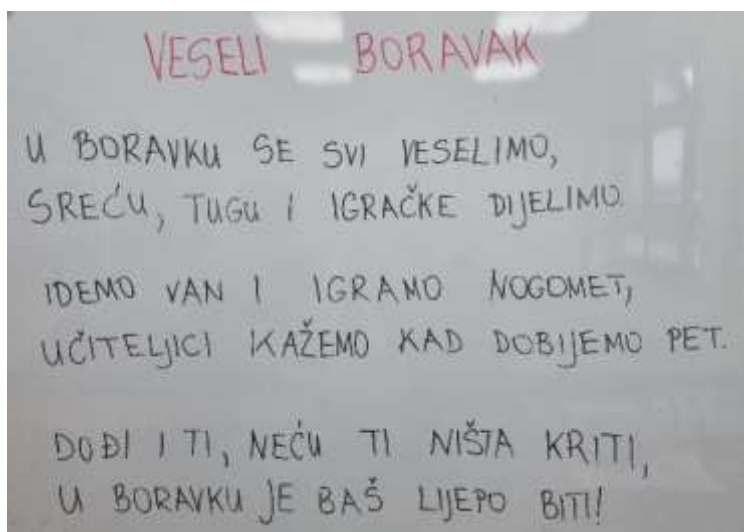
- 1) Što je danas netko učinio da vas usreći?
- 2) Što ste učinili da bi netko drugi bio sretan?
- 3) Što ste danas naučili?

Ova jednostavna vježba može nam pomoći da u svakom danu pronađemo nešto pozitivno. Uči nas zahvalnosti, njeguje optimizam i potiče ljubaznost. Nije važno što se dogodilo na poslu ili u školi, ili kako je netko od nas osjećao stres kad smo sjeli za stol, čini se da se cijelo raspoloženje podiže kada odigramo ovu igru. Na taj način možemo čuti od svojih učenika stvari koje nam vjerojatno nikad nisu ni pomislili reći.

Smiješan govor

(Preuzeto s: <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/zanimljivosti/brze-vjezbe-za-ucionicu-koje-mogu-pomoci-u-borbi-protiv-stresa/>)

Učenici dotaknu nepce jezikom i počnu govoriti. Smišljaju razrednu pjesmu koju mogu zajedno pjevati.





Crtanje s pomoću obje ruke

(Preuzeto s: <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/zanimljivosti/brze-vjezbe-za-ucionicu-koje-mogu-pomoci-u-borbi-protiv-stresa/>)

Svaki učenik u svaku ruku uzme flomaster drugačije boje i crta uz ritam skladbe „Proljeće“ A. Vivaldija 30 sekundi. Na kraju smo istaknuli radove koji su neobični i koji predstavljaju nešto nepoznato.

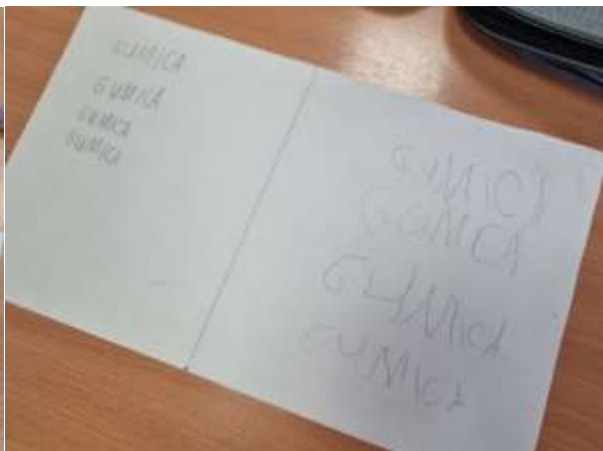


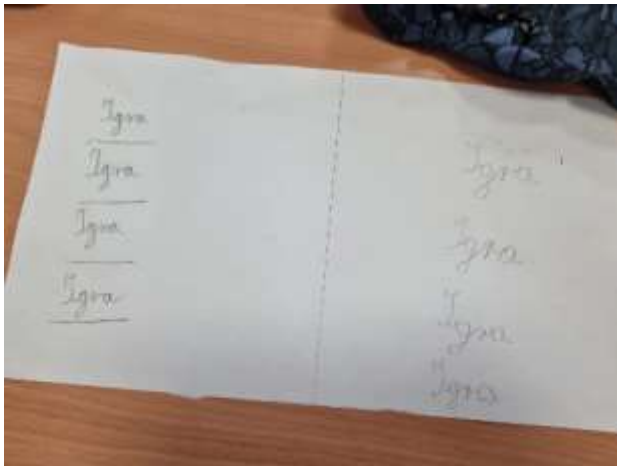


Crtanje riječi

(Preuzeto s: <https://www.skolskiportal.hr/sadržaj/zanimljivosti/brze-vjezbe-za-ucionicu-koje-mogu-pomoci-u-borbi-protiv-stresa/>)

Učenici napišu svoju omiljenu riječ četiri puta dominantnom rukom i zatim ponove postupak drugom rukom.





Igre opuštanja i vježbe disanja

(Iz knjige: Kira Willey: Diši kao medo)

Stisni i opusti



Probudi svoje lice



Medvjede disanje



Leptirova krila

(Iz knjige: Kira Willey: Smiren kao panda)



Tehnike opuštanja za djecu školskog uzrasta

(Preuzeto s: <https://sigurnija-djeca.hck.hr/storage/uploads/PSIHOSOCIJALNA%20PODR%20C5%A0KA-Tehnike%20opu%C5%A1tanja%20za%20djecu.pdf>)

Progressivno opuštanje mišića

1. Lice: Učenik nabora nos i čelo, kao da je namirisao nešto neugodno i nakon toga opusti lice. Vježba se ponavlja tri puta.



2. Čeljust: Učenik snažno stisne zube i opusti čeljust. Vježba se ponavlja tri puta.



3. Ruke i ramena: Učenik ispruži ruke ispred sebe i onda visoko iznad glave, kao da želi dohvatiti nešto na visini. Zatim opušta ruke uz tijelo. Vježba se ponavlja tri puta.



4. Šake i ruke: Učenik zamišlja kako cijedi naranču svom snagom i onda je ispušta na pod, opuštajući ruku slobodno uz tijelo. Vježba se ponavlja tri puta.



5. Trbuh: Učenik legne na leđa i stisne trbušne mišiće najviše što može. Zatim ih opusti. Vježba se ponavlja tri puta.



6. Noge i stopala: Učenik stojeći pritisne prste o podlogu na kojoj stoji. Naizmjenično ih pritišće i opusti.



Igre za opuštanje

(Preuzeto s: <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/savjeti-strucnjaka/igre-za-opustanje>)

1. Berba voća: Svi stoje na prstima i protežu ruke. Zatim naizmjenice protežu jednu pa drugu ruku što više mogu kao da beru voće s drveta.



2. Čarobni šešir: Djeca najprije polože na glavu i kažu „abrakadabra!“ Sad polako raste šešir u visinu i djeca polako istežu ruke prema gore. To ponavljaju nekoliko puta.



3. Leptir: Djeca polažu ruke na lopatice ramena tako da se isprepletu prste na leđima. Tada mašu laktovima.



4. Kornjača: Učenici pokušavaju povući ramena do ušiju. Zatim opet postaju znatiželjni pa puštaju ruke prema dolje i povlače ramena iza. Također ponoviti više puta.



5. Razmrsiti mentalni čvor: Učenici se postave u krug i pruže ruke naprijed. Na vašu zapovijed svi zatvore oči i kreću se polako k sredini kruga. Čim osjete tuđu ruku, zgrabe ju. Kreću se sve dok svaki učenik ne drži dva učenika za ruku. Sad smiju otvoriti oči i pokušati otpetljati ruke bez puštanja ruke obaju učenika. Na kraju se moraju svi držati za ruke i stajati u krug.



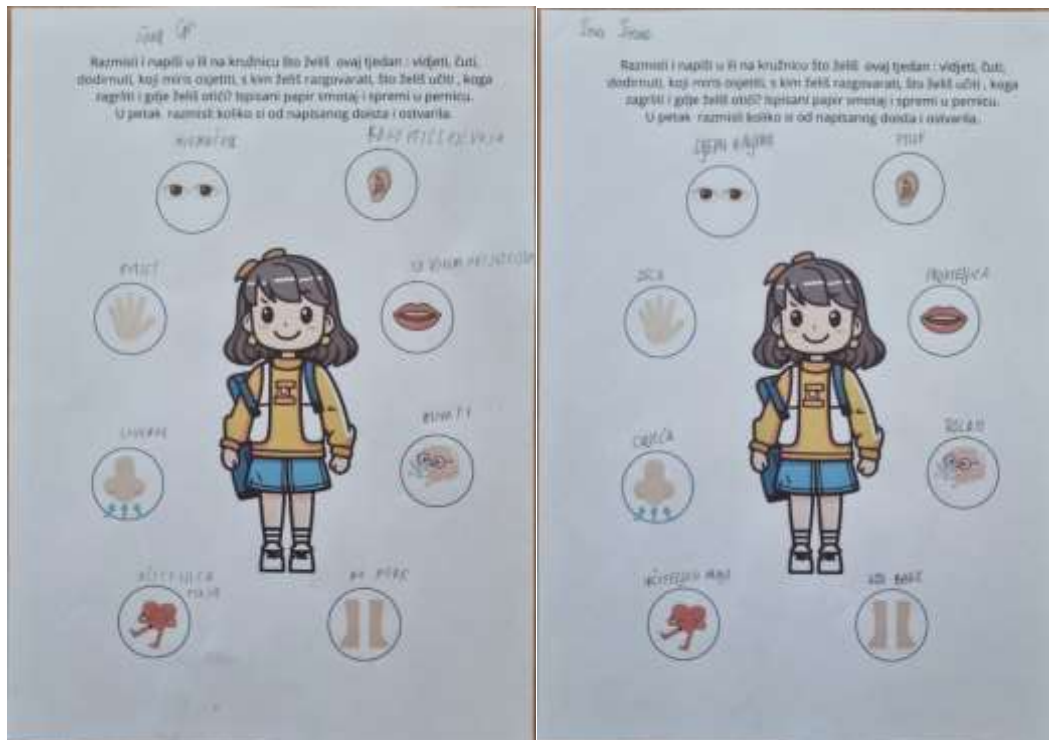
“Mindfulness – kratke vježbe za djecu”

1. Vruća čokolada

(Preuzeto s: <https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/03/2020-Mindfulness-kratke-vje%C5%BEbe.pdf>)



2. Prizemljenje



Škola - Pismo

Razmisli i napiši u ili na knjižnicu što želiš ovaj tjedan : vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrliti i gdje želiš otići? Napišani papiri smotaj i spremi u pernicu. U petak razmisli koliko si od napisanog doista i ostvario.



Škola - Pismo

Razmisli i napiši u ili na knjižnicu što želiš ovaj tjedan : vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrliti i gdje želiš otići? Napišani papiri smotaj i spremi u pernicu. U petak razmisli koliko si od napisanog doista i ostvario.



Škola - Pismo

Razmisli i napiši u ili na knjižnicu što želiš ovaj tjedan : vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrliti i gdje želiš otići? Napišani papiri smotaj i spremi u pernicu. U petak razmisli koliko si od napisanog doista i ostvario.



Škola - Pismo

Razmisli i napiši u ili na knjižnicu što želiš ovaj tjedan : vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrliti i gdje želiš otići? Napišani papiri smotaj i spremi u pernicu. U petak razmisli koliko si od napisanog doista i ostvario.



10-11

Razmišlji i napiši u ili na kružnicu što želiš ovaj tjedan: vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrijeti i gdje želiš otići? Ispisani papir smotaj i spremi u pernicu. U petak razmišlji koliko si od napisanog doista i ostvario.

BRINJE
MISLE
CVIJEĆE
MAJICA
LAVANDA
ROLATI
VITELJICA
EŽERICE

12-13

Razmišlji i napiši u ili na kružnicu što želiš ovaj tjedan: vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrijeti i gdje želiš otići? Ispisani papir smotaj i spremi u pernicu. U petak razmišlji koliko si od napisanog doista i ostvario.

OGRE
PILU
DRECE
BIBLIDA
UVA
MISTIKATINA
LVA
MAL

14-15

MATEJ

Razmišlji i napiši u ili na kružnicu što želiš ovaj tjedan: vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrijeti i gdje želiš otići? Ispisani papir smotaj i spremi u pernicu. U petak razmišlji koliko si od napisanog doista i ostvario.

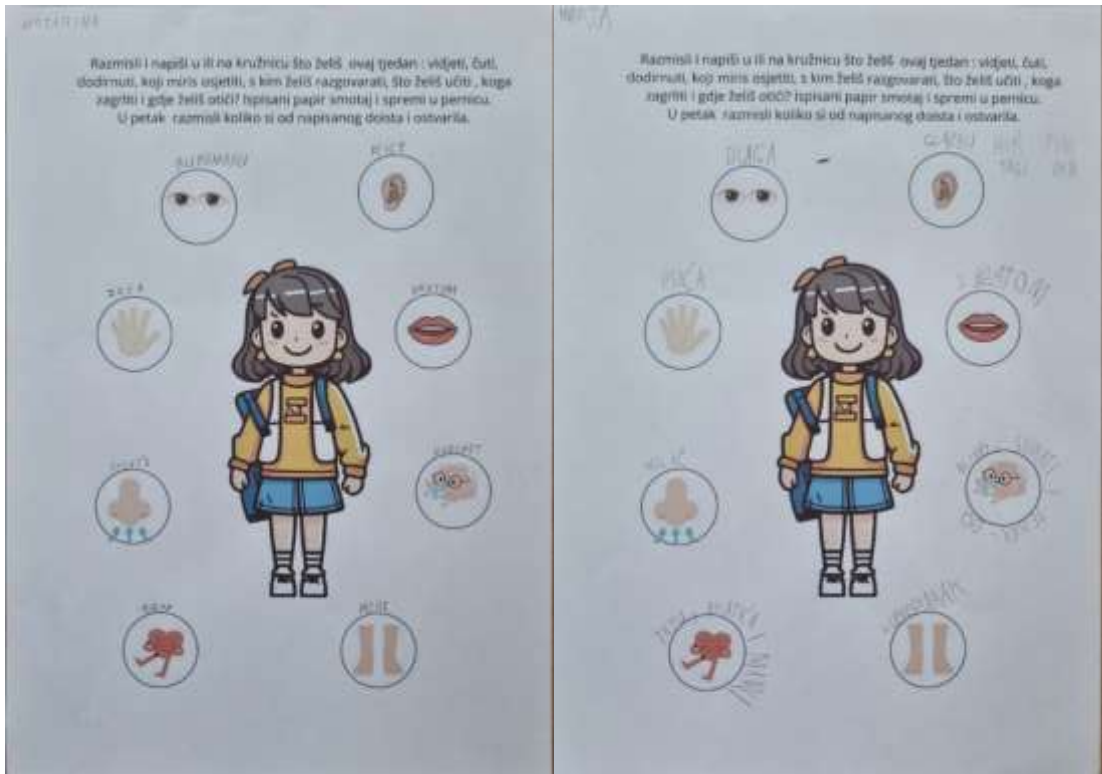
NEBO
DRVA
MESO
DAVID
PARFEM
PRICE
TATU
FRANCUSKI

16-17

gabor lor

Razmišlji i napiši u ili na kružnicu što želiš ovaj tjedan: vidjeti, čuti, dodirnuti, koji miris osjetiti, s kim želiš razgovarati, što želiš učiti, koga zagrijeti i gdje želiš otići? Ispisani papir smotaj i spremi u pernicu. U petak razmišlji koliko si od napisanog doista i ostvario.

ZVEZDICE I BOJALICE
SOLA DJECE
VUKA
BABY LISIČAR
MIRIS NAPIHISANJE
CHYETA
ZAKO DOJE PACI
PERICE
DJEDA I ODKU
OD DJEVA I BAKE
NA PLESANJE

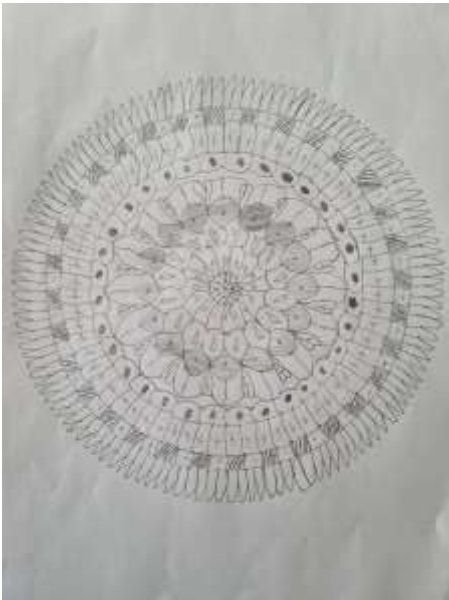
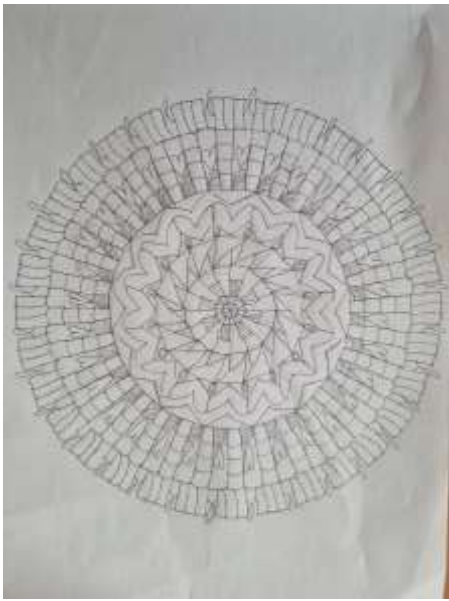


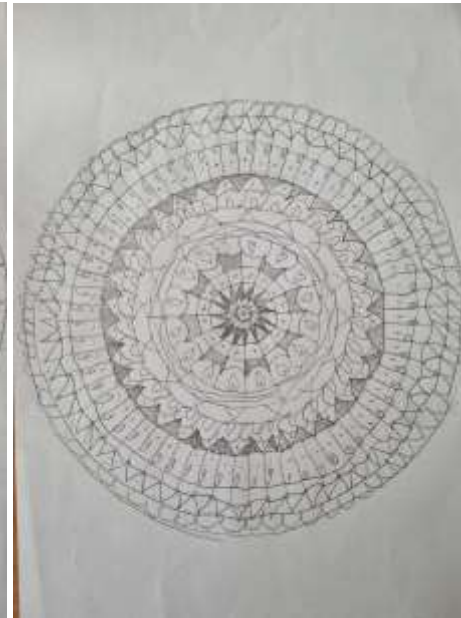
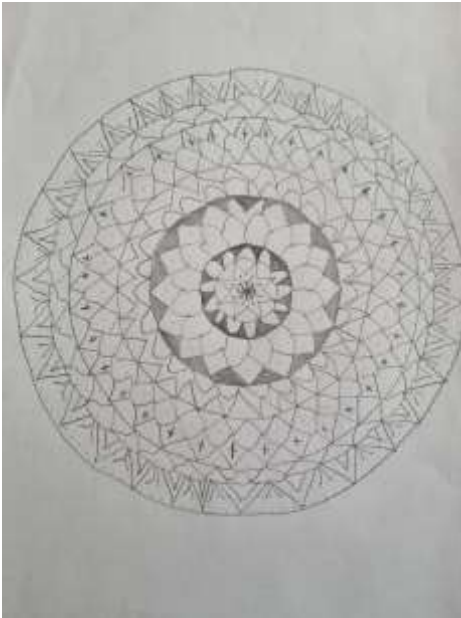
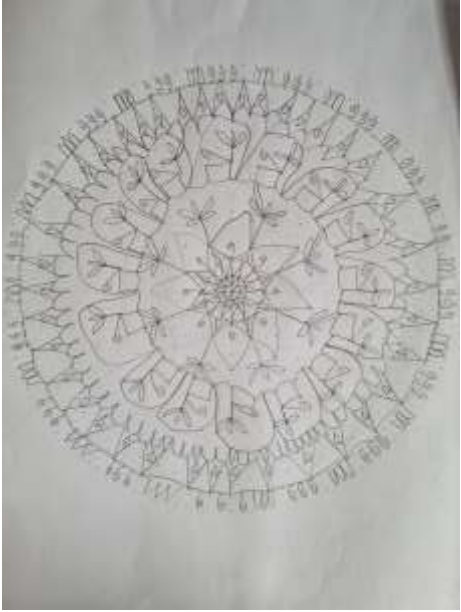


Mandale

Mandale za djecu sastoje se od jednostavnih fragmenata koji su djeci razumljivi, jednostavnih geometrijskih oblika, cvijeća, slika životinja. Dijete ih može obojiti bojama, pastelama, olovkama u boji i može biti potpuno slobodno u svojem izražavanju. Simbolično značenje je da nude vizualne elemente za uravnoteženje, koji simboliziraju jedinstvo i sklad. Mandale su koristan alat za relaksaciju, opuštanje i otklanjanje stresa, a pomažu i u regulaciji emocija. Pomažu u razvijanju fine motorike i preciznosti. Bojanje mandala prije svega je aktivnost koja pomaže umu da se nauči bolje fokusirati.







Super JA kartice

(<https://vjezbaonice.srece.hr/>)

- autorski proizvod Vježbaonice sreće – kartice pomažu u jačanju, uvježbavanju i razvijanju socio-emocionalnih kompetencija djece



SOS kartice (STANI – ODMAH – SAD i izvuci karticu)

- sastoje se od 15 kartica s različitim aktivnostima za lakše nošenje s neugodnim emocijama.

- dijete izabere karticu i napravi ono što je na njoj predloženo ili odabere karticu za koju misli da mu u datom trenutku može najviše pomoći



Kartice ljutilice

- sadržavaju 22 izazovne situacije u kojima se djeca često nalaze, a koje u njima bude neugodne emocije.

- pomažu djeci da osvijeste koje nam se sve emocije javljaju u određenim situacijama te ih potiču da pronađu najbolji način njihova rješavanja.

Aktivnosti s karticama:

1. Junak dana

- dijete izvlači jednu karticu superjunaka te kroz dan nastoji riješiti sve svoje izazove pitajući se: „Što bi sad učinio moj superjunak?“

2. Izazov dana

- raspoređuje kartice Kluba superjunaka tako da su ilustracije i tekst okrenuti licem prema gore. Kartice ljutilice posložene su jedna na drugu i okrenute licem prema dolje. Igrač izvlači jednu karticu ljutilicu i odabire karticu superjunaka uz čiju pomoć bi najlakše odradio određeni izazov



Vrećica srećica

- sastoji se od 50 sretnih kartica. Sve su napisane u rimi da bi ih djeca lakše i veselije savladala. Na svakoj kartici piše pojam koji se tematski određuje o kojoj se vještini, sposobnosti ili osjećaju radi.

1. Izvlačenje afirmacija - Dijete izvlači jednu karticu sa sretnim mislima te njezinu pomisao ponavlja tijekom cijelog dana.
2. Sretna misao i pripadajuća aktivnost – Dijete izvlači sretnu misao i nakon toga traži pripadajuću sretnu aktivnost. Sretnu misao izgovara naglas i nakon toga napravi zadatak koji se nalazi na kartici aktivnosti.







Metoda Vođene fantazije Violet Oaklander

Zamisli kako hodamo kroz šumu. Naše noge su bose i njima osjećamo mekanu travu i tvrdu zemlju ispod nas. Čujemo kako žubori potočić u blizini i kako ptice pjevaju u letu. Oko nas nalazi se visoko drveće prepuno lišća. Sunce probija kroz drveće tako da nas grije i po krošnjama drveća crta točke svjetlosti. Odlučimo se prošetati po puteljku kroz šumu. Vrlo je lijepo šetati ovom šumom. Pored puta je malo, divlje cvijeće. Kako prolazimo pored cvijeća zapljuskuju nas različite boje: ljubičasta, žuta, crvena i narančasta. Pored puta su i kamene stijene i vi povremeno rukama opipamo njihovu grubu teksturu. Uskoro primjećujemo kako se penjemo uzbrdo. I dalje idemo uzbrdo. Kada stignemo na vrh brda, sjedamo na veliku, suncem zagrijanu stijenu da se odmorimo i oslušujemo prostor oko sebe.

Sunce sja i ptice lete oko nas. Vidimo koliko su ptice brze i slobodne i poželimo biti kao one. Odjednom, jer u mašti se sve može, vidimo kako se pretvaramo u pticu! Provjeravamo krila – i zaista, možemo letjeti. Dignemo se i lako preletimo na drugu stranu, polagano zamahujući veeelikim krilima (pauza da bi se dalo vremena za letenje). Na drugoj strani slijecemo na stijenu i opet se pretvorimo u sebe. Penjemo se po stijenama i naiđemo na pećinu u koju ulazimo kroz mala vrata. Sagnemo se, a ruke i noge nas vode u njenu unutrašnjost. U pećini je mnogo prostora i mi se uspravljamo. Ispitujemo zidove pećine i iznenada otkrivamo prolaz – hodnik. Idemo niz taj hodnik i odjednom se nađemo pred brojnim vratima, a na svakim

vratima piše nečije ime. Iznenada i ti i ja otkrivamo vrata na kojima piše naše ime. Zastajemo pred našim vratima i dogovaramo se. Ti ćeš istražiti što se nalazi iza tvojih vrata, a ja ću istražiti što se nalazi iza mojih. Zatim ćemo se ponovno naći ispred pećine i sve ćemo si ispričati. Ne bojimo se jer znamo da ćemo iza vrata pronaći potpuno svoj prostor. Može to biti mjesto kojeg se sjećamo, mjesto koje sada znamo, mjesto koje smo sanjali, mjesto koje nikada nismo vidjeli, mjesto koje je vani ili unutra. Kakvo god da je, ono što pronađeš iza vrata je potpuno tvoje mjesto.

Otvaramo vrata u istom trenutku i svatko prolazi kroz svoja vrata. Osjeti svoje mjesto! Jesi li iznenađen/-a? Dobro ga istraži. Ako još ne osjećaš svoje mjesto, izmisli ga odmah. Ispitaj što je tu, gdje je to, je li izvana ili unutra? Koga ima tu? Ima li ljudi koje poznaješ unutra? Ima li životinja? Ili nema nikoga? Kako se osjećaš na svom mjestu? Obrati pažnju na to kako se osjećaš. Ako se ne osjećaš dobro, pozovi u svoj prostor osobu kraj koje se osjećaš sigurno da ti pravi društvo dok istražuješ svoj prostor. Prošetaj svojim mjestom i gledaj što se sve nalazi oko tebe. Ako postoje neki predmeti, slobodno im se približi, dotakni ih, pomakni, presloži (pauza). Ovdje možeš što god želiš: možeš letjeti, skakati jako visoko u zrak, ljuljati se na veeelikoj ljuljački, spuštati niz divovski tobogan. Ti odluči što želiš raditi ovdje i s čime želiš napuniti svoj prostor, a ja ću te pričekati vani (pustite dijete minutu – dvije da zamišlja). Vrijeme je da se vratimo. Pozdravi svoje mjesto i prošetaj do vrata kroz koje si ušao/,-la. Otvori vrata i izađi iz svoje sobe. Ponovno se nalazimo zajedno u pećini i polagano se vraćamo u naš svijet. Sada možeš otvoriti oči i lagano ih protrljati dlanovima.

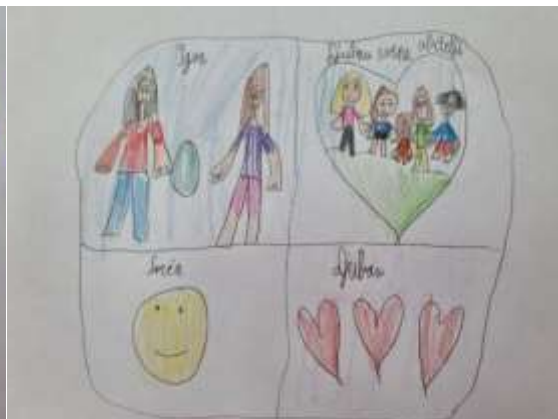
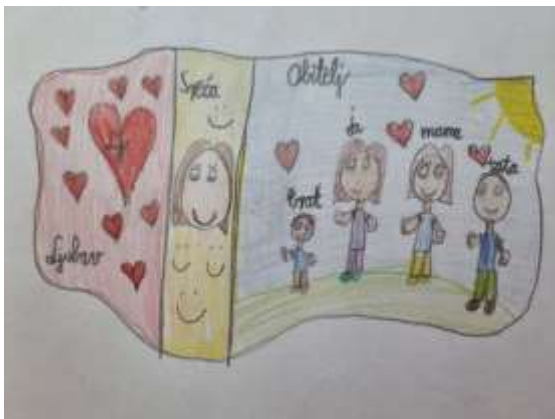




Ovdjezemska- vježba opuštanja za djecu

<https://www.youtube.com/watch?v=TQY3eXAIgnU>





Senzorna boca

Pozitivni učinci senzorne boce:

- pomaže pri samoregulaciji emocija-
- izvor je senzornih i motoričkih podražaja (vid, sluh, dodir), razvijaju se fine motoričke vještine i manipuliranje malim predmetima
- razvija svijest o uzročno-posljedičnim vezama

- razvija pažnju i koncentraciju
- dobar je alat za smirenje
- razvija jezične vještine – dijete širi svoj vokabular dok opisuje svoje iskustvo igranja
- razvija društvene vještine – dijete se uči dijeljenju, čekanju i strpljenju prilikom igre i komunikaciji s drugima dok se bave senzornom igrom.

Materijal: boca negazirane vode 0,5L, tekuće ljepilo i šljokice u prahu

Postupak:

1. U boci zadržite 4/5 vode, ostatak istresite.
2. Zatim ulijte tekuće ljepilo tako da nadoknadite istrošenu vodu.
3. Po želji ubacite šljokice.
4. Protresite.

Boca se koristi s objašnjenjem: Svaka šljokica čini tvoje misli. (Protresite bocu). Kad smo jako ljuti ili uzbuđeni, puno razmišljamo i naše misli lete poput ovih u bočici. (Stavite bocu na stol da se šljokice smire). Što duže promatramo šljokice one se polako smiruju. Što su one mirnije i naše misli su mirnije. Svaki put kad ti treba malo mira protresi bocu i pusti misli da miruju.



