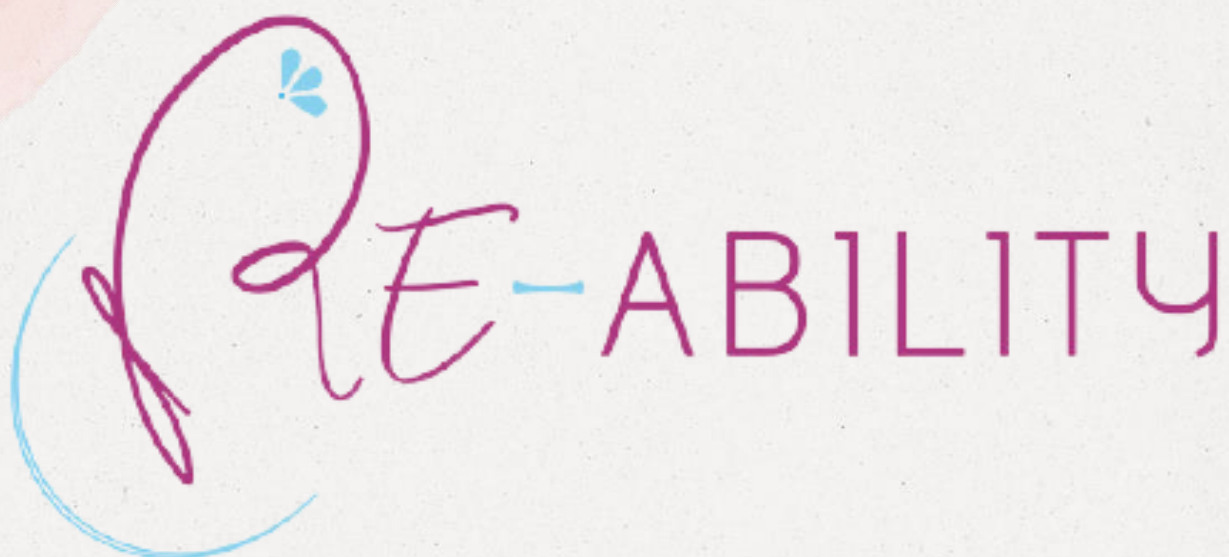




PROMICANJE I RAZVIJANJE
SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH
VJEŠTINA MAJKI: ALATI, IDEJE I
AKTIVNOSTI

Set radionica



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



Projektni rezultat 2:

PROMICANJE I RAZVOJ SOCIO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA MAJKI: PUTEVI, IDEJE, ALATI I AKTIVNOSTI

2.8 Set radionica za majke

Autori:

Vanessa Cuerq & Carmela Sorrentino-3P (PADRE PINO PUGLISI) SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE

Stavroti Karpetaki & Eleni Gerakaki -Union of Women Associations of Heraklion Prefecture

Mia Krpan, Sara Carević, Karmen Stipeč & Matea Biloglav -Parents' Association "Step by Step"

Mari Puniste & Hiie Taal -MTU NAISTE TUGI- JA TEABEKESKUSSalvatore

Alagna & Maria Catalano-CONSORZIO TARTARUGA Ioana Cerasela Cojenel

& Ioana Neacsu- Asociatia ANAIS



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



Sadržaj

1. Uvod

1.1 Svrha	4
1.2 Ciljana skupina	5
1.3 Struktura radionica i prijedlozi za upotrebu priručnika	5

2. Uvodne vježbe: Energizer-i i Icebreaker-i

2.1 Uvodna vježba: Pogodi koj sam životinja	6
2.2 Uvodna vježba: Paukova mreža	6
2.3 Uvodna vježba: tko sam ja?	7

3. 1. Set radionica: 'Ispričaj mi priču'

3.1 Modul 1: Važnost čitanja	8
3.2 Modul 2: Kada odrasli čitaju djeci	9
3.3 Modul 3: Zajednički trenutak čitanja	11
3.4 Modul 4: Izbor metode pričanja priče i provedbe aktivnosti	12
3.5 Modul 5 trenutak zajedničkog čitanja	13
3.6 Modul 6 povratna informacija	14

4. 2. Set radionica: 'Kazalište i drama'

4.1 Modul 1: Kognitivni sastanak i prezentacija laboratorija	13
4.2 Modul 2: Predstava kazališta	14
4.3 Modul 3: Kreativnost i mašta	14
4.4 Modul 4: Kazališna predstava	15

5. 3. Set radionica: 'Povezivanje kroz pokret'

5.1 Modul 1 – Kretanje tijela	19
4.2 Modul 2: Zrcaljenje i stilovi roditeljstva	24
4.3 Modul 3: Komunikacija tijela	28
4.4 Modul 4: Zvršne igre	31

6. 4. Set radionica: 'Kuhanje i pripovijedanje'

6.1 Modul 1: Unošenje emocionalne inteligencije u našu kuhinju	36
6.2 Modul 2: Razlike obogaćuju svijet	39
6.3 Modul 3: Nije sve kako se čini na prvi pogled	41
6.4 Modul 4: Čar je u jednostavnosti	43

7. Dodaci

<u>Pojmovnik</u>	49
-------------------------	-----------

Uvod

1.1 Svrha

Priručnik je alat koji daje smjernice stručnjacima i majkama te ima za cilj naučiti ih novim alatima za postizanje zajedničkih ciljeva. Stručnjaci svakodnevno rade s 5-6 obitelji (majka-dijete) i u timu s drugim kolegama i stručnjacima, što podrazumijeva potrebu za učenjem novih alata koji im omogućavaju pružanje podrške majci u stjecanju roditeljskih vještina na strukturiran način, počevši od trenutka koji provodi sa svojom djecom pa kroz kreativne radionice, te dijeljenja rada s ostalim kolegama. Priručnik također ima zadatak predložiti individualne i grupne aktivnosti, a koje se tiču odnosa majka-dijete i koje imaju za cilj da steknu nove roditeljske vještine. Komplet alata pružit će stručnjaku sheme i aktivnosti koje se mogu dugoročno koristiti unutar skloništa (također na temelju rezultata IO1) i koje će omogućiti da se sklonište transformira u kontekst koji pogoduje otpornosti za majku i dijete. Primijenjena je metodologija emocionalne edukacije za jačanje "emocionalne inteligencije", koja se sastoji u sposobnosti upoznavanja vlastitih i tuđih emocija i adekvatnog reagiranja na njih. Mogućnost postizanja dobre razine emocionalne inteligencije osigurava da uključene majke mogu postići veću svijest o sebi i svojim emocijama te u isto vrijeme poboljšati odnos sa svojom djecom i onima oko njih. Prvi odnos koji dijete ima je onaj s majkom, iz tog razloga je važno pomoći majkama da izgrade smislene odnose sa svojom djecom, ali prije svega moraju biti opremljene da najbolje zadovolje njihove potrebe. Stručnjaci će uključeni u osmišljavanje i strukturiranje sheme svake aktivnosti radionice. Odabir radionica proizlazi iz analize potreba majki koje su smještene u skloništu kako bi se bolje razumjele njihove potrebe i njihove želje, ali i kako bi se ispitala njihova sposobnost izgradnje smislenih odnosa, razumijevanja snaga i slabosti za odlazak iz skloništa. Krajnji cilj je jačanja veze majka-dijete. Priručnik se također može koristiti u drugim kontekstima osim skloništa, na primjer u situacijama ranjivosti ili situacijama u kojima postoji potreba za pomoći u odnosu roditelj-dijete.

1.2 Ciljana skupina

Osobe koje mogu koristiti "Re-ability" alat za su svi odgajatelji koji rade u skloništima i majke koje sudjeluju u projektu, neizravni korisnici su njihova djeca koja će biti uključeni u radionice.

1.3 Struktura radionica i prijedlozi za upotrebu priručnika

Fokus ovog priručnika je:

- Unaprijediti socijalne i emocionalne vještine žena/majki žrtava nasilja koje su privremeno smještene u skloništu i/ili pod nadzorom centara za borbu protiv nasilja;
- pružiti nove alate stručnjacima. Priručnik Re-Ability uključuje dva različita seta alata podijeljena u 4 modula, od kojih svaki uključuje ciljeve, slajdove, materijal koristan za izvođenje aktivnosti, točke učenja, alate za procjenu i dodatne izvore.

Uvodne vježbe: Energizer-i i Icebreaker-i

1. Uvodna vježba: Pogodi koj sam životinja

Uvod i ciljevi:

- podizanje raspoloženja tjelesnom aktivnošću
- pomaganje sudionicima da budu budniji i aktivniji
- upoznavanje sudionika
- poticanje grupne dinamike
- poticanje kreativnog razmišljanja

Trajanje: 15 minuta

Materijali: -

Upute:

Korak 1 (1 minuta): Sudionici trebaju stati u krug.

Korak 2 (4 minute): Voditelj započinje igru govoreći sudionicima da u tišini razmišljaju o svojoj omiljenoj životinji. Sudionici se mogu voditi jednim od tri ponuđena pitanja: S kojom životinjom se mogu identificirati? Koja me životinja najbolje opisuje? Koja je moja omiljena životinja?

Korak 3 (10 minutea): Nakon nekoliko minuta voditelj započinje aktivnost oponašajući zvuk odabrane životinje, a ostali sudionici će morati pogoditi o kojoj se životinji radi. Nakon što sudionici pogode o kojoj se životinji radi, osoba koja se predstavlja bira tko će se sljedeći predstaviti zvukom odabrane životinje. Aktivnost završava nakon što se svi sudionici predstave.

2. Uvodna vježba: Paukova mreža

Uvod i ciljevi:

- upoznavanje sudionika
- poticanje sudionika na interakciju
- stvaranje opuštenog okruženja
- poticanje grupne dinamike

Trajanje: 15 minuta

Materijali: klupko vune

Upute:

Korak 1 (1 minuta): Sudionici trebaju stati u krug.

Korak 2 (2 minute): Voditelj drži klupko i započinje igru govoreći svoje ime i jednu stvar koju voli raditi.

Korak 3 (12 minuta): Zatim baca klupko jednom od sudionika, a on/ona čvrsto drži kraj uzice. Nakon što prvi sudionik kaže svoje ime i ono što voli raditi, pritom čvrsto držeći uzicu, baca klupko bilo kojem drugom sudioniku iz kruga koji još nije primio uzicu. Vježba se nastavlja sve dok svi barem jednom ne dobiju uzicu i kažu grupi svoje ime. Na kraju će svi sudionici držati uzicu i trebala bi biti stvorena paukova mreža. Posljednji sudionik koji drži klupko treba ga vratiti prethodnoj osobi nakon stvorene paukove mreže i ta osoba treba ponoviti ime osobe koja mu/joj daje klupko. Na taj način će se svi sudionici međusobno upoznati.

3. Uvodna vježba: tko sam ja?

Uvod i ciljevi:

- upoznavanje sudionika
- poticanje na međusobno povezivanje
- stvaranje opuštenog okruženja
- poticanje grupne dinamike i interakcije između sudionika

Trajanje: 10-15 minuta

Materijali: -

Upute:

Korak 1 (1 minuta): Sudionici trebaju stajati u krugu.

Korak 2 (2 minute): Voditelj započinje igru govoreći svoje ime i paralelno čini pokret koji ga opisuje bilo kojim dijelom tijela.

Korak 3 (10 minuta): Nakon toga sudionik s desne strane ponavlja ime i pokret prethodne osobe i dodaje svoje ime i pokret. Svaki sudionik mora ponoviti imena i pokrete svih sudionika prije njih. Ako se ne može sjetiti svih imena i pokreta, drugi sudionici mu/joj mogu pomoći. Vježba se nastavlja sve dok se svi ne budu imali prilike predstaviti.

1. set radionica: 'Ispričaj mi priču'

Uvod i ciljevi:

Čitanje i pričanje bajki navika je koja potiče kreativnost kod djece i ima mnoge druge dobrobiti koje utječu na odnos majke i djeteta.

Opći ciljevi su:

- stimulirati vještine slušanja, mašte i izražavanja
- stimulirati kognitivni razvoj;
- razvijati autonomiju i samopercepciju u odnosu na grupu
- razvijati učenje pravila socijalizacije
- potaknuti odnos s odraslom figurom
- stimulirati odnos majke i djeteta
- razviti sposobnost upravljanja emocijama.

Posebna referentna područja su:

- socio-afektivno područje;
- područje verbalne i neverbalne komunikacije;
- kognitivno područje.

Ciljana skupina: majke i djeca od 3 do 12 godina

Predložene narativne metode su:

- animirano čitanje uz korištenje slika;
- animirano čitanje bez slika;
- slušanje zvučne bajke.

U skloništu su prvenstveno majke odgovorne za razvoj djeteta, stoga je bitno aktivno uključiti emotivni odnos majka-dijete u svakodnevno iskustvo djeteta unutar čitalačkog prostora koji može stvoriti trenutak dijeljenja, a ujedno i intiman trenutak između majke i djeteta.

Pripovijedanje ima veliku vrijednost u dijeljenju iskustava i emocija između odraslih i djece i to je važan element za učenje novih priča, ali i za izgradnju odnosa, sjećanja i emocija.

Modul 1: Važnost čitanja

Trajanje: 70 minuta

Materijali: slike iz bajki i post-it ceduljice s ispisanim emocijama/osjećajima za povezivanje (vidi Prilog 1).

Upute:

Korak 1 (15 minuta): Općenita prezentacija radionice i međusobno upoznavanje majki.

Korak 2 (15 minuta): Stavite na stol različite slike bajki ili glavnih likova iz bajki te ih zamolite da odaberu onu koja im je najimpresivnija. Neka poticajna pitanja su: Jeste li ikada pročitali knjigu? Koja vam je najdraža knjiga/bajka? Zašto? Biste li voljeli provesti više vremena čitajući?

Korak 3 (20 minuta): Zamolite majke da spoje slike s popisom riječi (emocija, osjećaja). Neki od primjera su (HANZEL I GRETEL - LJEPOTICA I ZVIJERI - SNJEŽIĆA - CRVENKAPICA - PRINCEZA I ŽABA - PEPELJUGA - USPAVANA LJEPOTICA).

Korak 4 (10 minuta): Zamolite majke da objasne svoj izbor, ako žele.

Korak 5 (10 minuta) : Završna rasprava i povratne informacije.

Modul 2: Kada odrasli čitaju djeci

Čitanje priča ne treba smatrati jednostavnom i prirodnom aktivnošću, već zahtijeva podršku i znanje kako bi se omogućilo postizanje ciljeva kao što su razumijevanje poruke bajke ili povezivanje s djetetom. Iz tog razloga postoje neke mjere opreza koje treba uzeti u obzir kako bi stručnjak mogao pratiti majku u ovom trenutku i kako bi majka naučila potrebne alate.

Pronalaženje prikladnog mjesta: važno je pronaći mirno mjesto, zaštićeno i ugodno mjesto, gdje dijete ne ometaju vanjski podražaji i gdje je atmosfera dobrodošla kako bi se djeca pripremila za slušanje. U zajedničkim susretima na kojima će sudjelovati majke i djeca bit će važno stvoriti atmosferu koja će im pomoći da zadrže koncentraciju na aktivnost koja se odvija.

Kada majka čita priču svom djetetu, moguće je da je idealno mjesto za to njezina soba kako je ne bi ometali drugi korisnici.

Uključivanje djece: temeljni element za učinkovito čitanje. Da bi se ovo ostvarilo čitatelj može koristiti pokrete tijela, ton glasa, može postavljati iznenadna pitanja ili male šale, može pokazati slike kako bi pažnja ostala visoka.

Odabir pravih bajki za čitanje: priče koje najviše uključuju djecu su one koje imaju težak put i trenutak napetosti, tada se taj trenutak topi i djeca osjećaju, i moraju osjetiti, da su i sama u stanju rastopiti taj trenutak poteškoće. Priča je učinkovita kada djeca suosjećaju s likom koji prolazi kroz poteškoću ili dijeli trenutak radosti.

Jednostavno davanje imena emociji koju dijete proživljava ne bi mu pomoglo da internalizira i potpuno razumije emociju koju je osjetilo, već bi to jednostavno bila riječ poput mnogih drugih. S druge strane, kada iskustvo opisujemo kroz priču, dijete, koliko god bilo maleno, shvaća emocionalnu srž samog iskustva: prepoznaje ga ne samo kroz manje-više nekritičan proces imenovanja, već kroz preciznu emocionalnu empatičku rezonancu, gotovo kao da je doživio to iskustvo. Kroz suptilnu igru fikcije i istine, on zna da nema to iskustvo, ali u isto vrijeme točno spoznaje o kakvom se iskustvu radi, jer gotovo kao da ga je proživio izravno, kroz identifikaciju.

Trajanje: 75 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Početni pozdrav i sažetak aktivnosti provedenih tijekom prethodnog sastanka (ako majke osjećaju potrebu da započne radionicu sa svojim osvtrom, ostavite joj tu mogućnost).

Korak 2 (10 minuta): Pronalaženje prikladnog mjesta: razmišljanje o tome koje je prikladno mjesto za moje dijete, u skladu s njegovom dobi, njegovim navikama i njegovim bićem.

Korak 3 (15 minuta): Uključite dijete prijedloge o tome kako aktivno uključiti dijete i neke mogućnosti koje mogu slijediti kako bi slušanje bajki bilo aktivno: Predložite:

- Čitajte polako: čitanje mora pratiti ritam djetetovog razumijevanja, morate primijetiti prati li dijete dobro ili ne.
- Promijenite ton glasa: monotono čitanje lako dosadi, pokušaj tumačenja emocija i glasova likova omogućuje uključivanje djeteta. Na čisto slušnoj razini, ton čitateljeva glasa pomaže u obuzdavanju tjeskobe i osjećaju sigurnosti. Dobar način da se utvrdi je li priča prava jest promatrati reakciju koju dijete ima dok mu se čita. Ako je previše uključen ili, naprotiv, uopće nije uključen, to nije prava priča za trenutak koji proživljava.
- Objasnite značenje novih riječi
- Rekonstruirajte okruženje priče (sa plišanim igračkama/lutkicama/igricama...)
- Potičite slušanje emocija: pokušajte stimulirati dijete dok čita, pitajte ga što je osjećalo dok je slušalo, što mu se svidjelo...

Korak 4 (20 minuta): "Odabir pravih bajki za čitanje": Djeci, posebno u teškim trenucima, trebaju priče koje im pričaju odrasli kako bi bolje doživjeli osjećaje, emocije, situacije i iskustva. Bajka, posebno sa svojom fantastičnom atmosferom i maštovitim jezikom, stvara osjećaj zajedničke čarolije, što djeci daje trenutni osjećaj opuštenosti. Dok zamišlja ono što se čita, dijete pretvara riječ u mentalnu sliku. Ova mala vježba omogućuje mu da s vremenom razvije

bolje vještine rješavanja problema. Dok sluša basnu ili bajku, dijete se poistovjećuje s likovima. Na taj način može dati glas svojim najdubljim emocijama, poput straha, i izreći ih. Kroz priče ih uči prepoznati, dati im imena i, posljedično, bolje upravljati njima u svakodnevnom životu.

Korak 5 (5 minuta): Primjer čitanja - Izmislite priču: Pripremite 4 staklenke/kutije (JUNAK - MJESTO - OBJEKT - RADNJA). Odaberite 5 poznatih bajki (ili slikovnica, beletristike, stripova). Za svaku bajku napišite na papir ime junaka (npr. Crvenkapica), mjesto (npr. šuma i bakina kuća), predmete (npr. košara s užinom) i radnje (susret s vukom, upoznaje baku, upoznaje lovca). Stavite listiće u odgovarajuće staklenke/kutije i dobro ih promiješajte. Neka svaka mama izvuče nasumično odabranu riječ iz svake staklenke. Moglo bi im se dogoditi: heroj - mačka, mjesto - drvena kuća, predmet - čarobni grah i radnja - razgovor s vukom.

Korak 6 (15 minuta) Domaća zadaća: Zamolite majke da za sljedeći put da smisle priču koristeći 4 riječi. Priča mora biti namijenjena djeci. Ostale sudionice/majke mogu joj dati povratnu informaciju nakon što sve priče budu prezentirane.

Modul 3: Zajednički trenutak čitanja

Čitati djetetu znači omogućiti mu da čuje vlastiti glas, uvjeriti ga i pokazati mu bliskost i stalnu privrženost kao što je držanje u naručju, pružajući mu isključivu utjehu, privrženost i pažnju. Ove senzorne stimulacije idu duboko i postavljaju temelje za samopouzdanu i uravnoteženu osobnost. Na kognitivnoj razini, ako je zajedničko čitanje navika, dobrobiti za dijete su brojne:

- vježba se slušanje;
- produžuje se pažnja;
- potiču se pažnja i znatiželja
- vidimo proširenje vokabulara, veće verbalno razumijevanje i artikuliran jezik
- učvršćuje se sposobnost organiziranja misli u narativnim terminima

Kroz zajedničko čitanje dijete ima još jedan ključ više za razumijevanje onoga što se događa iznutra, emocija koje prolaze kroz njega i razumije kako se one izražavaju. Neke su priče napisane upravo s namjerom da se pomogne ljudima, a ne samo djeci, da kanaliziraju svoju energiju i prepoznaju posljedice negativnih gesta diktiranih emocijama kojima se ne upravlja pravilno.

Poznavanje knjiga i slika povezano je s djetetovim aktivnim sudjelovanjem i uvježbavanjem navika te ako su ta iskustva pozitivna, dijete će biti sklono ponavljati ih i s drugim ljudima, stvarajući tako čvrst temelj za kasnije vještine odnosa i dijeljenja. Za emocionalnu uključenost korisno je razvijati djetetovu maštu, osobito kada ono postane sposobno razmišljati o stvarima koje fizički nisu prisutne i zbog toga traži objašnjenja.

Trajanje: 55 minutes

Upute:

Korak 1 (5 minuta): Početni pozdravi i sažetak aktivnosti provedenih tijekom prethodne radionice te prezentacija današnje aktivnosti.

Korak 2 (15 minuta): Igra povratnih informacija "Izmišljaj priče": svaka će majka pročitati bajku stvorenu za svoje dijete/djecu i zajedno ćemo započeti razmišljanje o značenju odabrane i osmišljene bajke.

Korak 3 (10 minuta): Važnost prostora. Kutak knjige treba smjestiti u najmirniji dio vašeg životnog okruženja i uključiti barem jedan prostor u koji se dijete može „izolirati“. To treba

biti zaštićeno mjesto. Zidna ploča i lutke mogu po želji pretvoriti prostor za čitanje u prostor za igru. No, najčešće je jedan od glavnih problema dječjeg kutka za čitanje nedvojbeno raspoloživi prostor. U stvarnosti, veliki prostori nisu nužno potrebni te vodeći princip mora biti ponovno stvaranje atmosfere oaze u kojoj se može skloniti: dijete će od početka osjećati kao da je to njegov osobni prostor u koji će se rado ušuljati, ponekad dijeleći to s odraslom osobom.

Korak 4 (20 minuta): Ponovo stvorite prikladan prostor (svjetlo, udobnost, tišina, opuštena atmosfera...) i pročitajte bajku namijenjenu majkama (po izboru s obzirom na vašu ciljnu skupinu) te razmišljanje o bajci koja je upravo pročitana (kakve osjećaje, emocije, sjećanja pobuđuje u njima?)

Korak 5 (5 minuta): Konačne povratne informacije i dogovor za sljedeću radionicu.

Modul 4: Izbor metode pričanja priče i provedbe aktivnosti

Iz prethodno spomenutog okvira analize o dobrobitima čitanja s djecom, proizlazi potreba uključivanja majki u akciju obrazovnog čitanja kako bi mogle pronaći vlastitu orijentaciju i obrazovanje.

U kontekstima skloništa potrebno je organizirati okruženja koja pogoduju traženju značenja čitanja u interaktivnom i zajedničkom stanju. Stvaranje takvih konteksta potiče mentalni razvoj, uključuje simboličku razmjenu i uključuje razne inicijative suradnje s vršnjacima, roditeljima i pomagačima.

Čitalačka aktivnost strukturirana je u tri faze:

1. *pleriminarna faza čitanja*: čitanju naglas prethodi trenutak u kojem voditelj, a potom i majka, djeci pokazuje knjigu koju će čitati te uvodi neke općenite informacije. U ovoj fazi stvara se interakcija koja uključuje cijelu skupinu s ciljem provjere znanja djece o određenim temama i preciziranjem bitnih pojmova za razumijevanje priče. Koristi se stil dijaloga koji karakterizira sudjelovanje djece potaknuto pitanjima i pozivima na spontanu intervenciju. To dovodi do dijeljenja znanja među djecom što olakšava slušanje i razumijevanje priče.
2. *faza čitanja na glas*: ovaj je trenutak konfiguriran kao strategija posredovanja djetetova susreta s knjigom i kao trenutak dijeljenja između majke i djeteta. Prisutnost odrasle osobe koja čita za i s djetetom čini mu se kao strastveni čitatelj s kojim može podijeliti emocije koje su proizašle iz čitanja.
3. *nakon čitanja*: čitanje uvijek prati verbalizacija teksta: bavi se rekonstrukcijom temeljnih odlomaka i značenja pročitane priče.

Trajanje: 45 minuta

Upute:

Korak 1 (5 minuta): Početni pozdravi i sažetak aktivnosti provedenih tijekom prethodne radionice.

Korak 2 (5 minuta): Prezentacija današnje aktivnosti.

Korak 3 (15 minuta): Izbor načina pripovijedanja: 1. AUDIOKNJIGA (primjer preuzet sa <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>), 2. ZAJEDNIČKO ČITANJE UZ KNJIGU i 3. MARIONETA (primjer preuzet sa <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>)

Od tri predložene metode, maJKAMA predlažemo da za prvo zajedničko čitanje koriste onu u kojoj pripovjedač s knjigom naglas čita priču koristeći dosad dane savjete. Uključite majke u izbor priče koja će se čitati tijekom sljedećeg susreta.

Korak 4 (15 minuta): Otvorena rasprava: Opći savjeti za čitanje:

- obratite pažnju na ritual: djeca su vrlo osjetljiva na rituale, umiruju ih i najavljuju što će se dogoditi. Stoga svake večeri ponavljajte iste umirujuće geste.
- ritam: igrajte se ritmom, glazbom, bojama, prihvatite da dijete rekreira priču na svoj način, ponovi rečenicu ako želi i zabavi se mijenjajući završetak.
- budite teatralni: naglasak, ton glasa, teatralnost, nekoliko gesta. Knjiga koja se otvara je poziv na putovanje, kao da gledate malu priču u kazalištu.
- obratite pozornost na detalje: djeca su prvaci u primjećivanju detalja koji nam nedostaju. Njihove su oči uvijek spremne za opažanje slika i detalja, čak i novih.
- važnost disanja: disanje pomaže u koncentraciji, smirivanju uznemirenosti dana i smirivanju uma. Dišite nježno i duboko jer osjećajući vaš dah dijete će osjetiti njegovu prisutnost, a vi ćete mu pružiti važnu emocionalnu sigurnost.
- čitajte, kakva čarolija: počnite čitati s naglaskom, s abrakadabrom ili otvorenim sezamom, na taj ćete način poboljšati narativni jezik i maštu.
- ne bojte se: savjet je koristan, ali najvažnije je da se osjećate opušteno. Opustite se, osjetite svoje dijete pored sebe i počnete čitati s povjerenjem.
- Otvorena rasprava o prethodnoj točki

Korak 5 (5 minuta): Povratna informacija i zaključak

Modul 5 trenutak zajedničkog čitanja

Čitati djetetu znači omogućiti mu da čuje vaš glas, možete ga umiriti, iskazivati mu stalnu bliskost i naklonost. To znači držati ga/nju u naručju, pružati mu/joj utjehu, naklonost i isključivu pažnju. Ove senzorne stimulacije idu duboko i postavljaju temelji za sigurnu i uravnoteženu osobnost. Na kognitivnoj razini, ako je zajedničko čitanje navika, koristi za dijete su brojne:

- obučava ih da slušaju;
- produljuje raspon pažnje;
- potiče pažnju i znatiželju;
- doprinosi proširenju vokabulara, veće verbalno razumijevanje i artikulirani jezik;
- učvršćuje se sposobnost organiziranja misli u narativnim terminima.

Kroz zajedničko čitanje dijete ima dodatni ključ za razumijevanje onoga što se događa u njemu, emocija koje prolaze kroz njega i intuitivnih načina na koje ih izražava. Neke su priče napisane s namjerom da pomognu ljudima, a ne samo djeci, da usmjere svoju energiju i prepoznaju posljedice negativnih gesta koje diktiraju emocije kojima se ne upravlja na odgovarajući način.

Upoznavanje s knjigama i slikama povezano je s aktivnim sudjelovanjem djeteta koje uvježbava navike, a ako su ta iskustva pozitivna, dijete će ih biti sklono ponavljati s drugim ljudima stvarajući tako čvrstu osnovu za kasnije vještine povezivanja i dijeljenja. Za emocionalnu uključenost korisno je razvijati djetetovu maštu, osobito kada ono postane sposobno razmišljati o stvarima koje fizički nisu prisutne i tada traži objašnjenja.

Trajanje: 60 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Priprema prostora (majke i voditelj)

Korak 2 (10 minuta): Početni pozdravi i prezentacija današnjih aktivnosti djeci.

Korak 3 (20 minuta): Zajedničko čitanje (voditelj)

Korak 4 (10 minuta): Otvorena rasprava: Što smo razumjeli iz ispričane priče? Trudimo se uključiti djecu, uz podršku majki.

Korak 5 (10 minuta): Završni pozdravi i povratne informacije.

Modul 6 povratna informacija

Trajanje: 70 minutes

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Početni pozdravi i sažetak prethodne radionice.

Korak 2 (10 minuta): Podijeliti misao: "Čitanje knjige zajedno s djetetom je kao da mu pomažete čitati svijet. Knjige za djecu su ogledala jer unutar priče nalaze svoje komadiće koji su vrata kroz koja mogu ući u svijetove koji su im dostupni samo na ovaj način." [Alberto Pellai - razvojni psihoterapeut]

Korak 3 (10 minuta): Razmišljanje o predloženoj radionici.

Korak 4 (30 minuta): Izrada postera na koji svaka majka sa svojim djetetom/djecom može napisati ključne riječi (emocije, razmišljanja, misli) identificirane s obzirom na odvijanje radionice.

Korak 5 (10 minuta): Zahvale i završni pozdrav.

2. set radionica: 'Kazalište i drama'

Uvod i ciljevi

Kazalište i dramatizacija imaju vrlo važnu vrijednost za djecu: pomažu im da uprizore svoje strahove i pobijede ih. Iz tog razloga važno je osigurati da se majke upoznaju s alatima koje će dobiti i da prvo eksperimentiraju sa sobom, a zatim uključe djecu u jedinstveno i emocionalno iskustvo. Dramatizacija također ima još jednu važnu ulogu, a to je vježbanje empatije. Višestruko mijenjanje likova i tumačenje različitih uloga pomaže sudionicima da interpretiraju različite osjećaje, da ih prožive i da ih se ne boje.

Ukupna aktivnost laboratorija usmjerena je na dva temeljna aspekta, onaj slušanja i onaj suradnje. Kazališna praksa je sama po sebi kolektivna praksa, zasnovana na timskom radu i dijeljenju zajedničkog iskustva, zbog čega je koristan alat za upoznavanje važnosti i bogatstva zajedničkog rada. Ovo iskustvo ima za cilj osigurati da i majke i djeca, a u isto vrijeme i uključeni voditelji (stručnjaci), dožive grupu kao pozitivan množitelj perspektiva, stajališta, pristupa, vizija koje obogaćuju svačije kvalitete i pomažu u prevladavanju ograničenja.

Svrha:

- poticati socijalizaciju i suradnju razvijanjem pozitivnih ponašanja u odnosima;
- poticati samopoštovanje
- poboljšati sposobnost prihvatanja samog sebe
- negovati pozitivne odnose
- favorizirati eksperimentiranje s novim oblicima sebe

Ciljevi:

- steći sposobnost grupnog rada i znati surađivati s drugim majkama i djecom
- steći sposobnost izražavanja verbalnim govorom i govorom tijela
- steći samopouzdanje
- poticati razvoj kreativnosti i povećati maštu
- razmišljati o svojim izražajnim i emocionalnim sposobnostima
- prepoznati svoje emocije i biti svjestan svog tijela i njegovog izražajnog potencijala
- razviti sposobnost da budete s drugima poštujući i uvažavajući različitosti

Ova radionica omogućuje sudionicima:

- prepoznati svoje emocije i misli;
- prihvatiti različitost;
- prevladati inhibicije;
- adekvatno kanalizirati negativne i pozitivne emocije

Ciljana skupina: majke i djeca od 3 do 12 godina

Kroz eksperimentiranje i simulaciju likova izranja obiteljska dinamika, skrivene emocije i prevladavanje inhibicija, otkrivajući emocionalni sadržaj. Simbolizirajući osobna iskustva. Majka, ali i dijete, sposobni su prepoznati i izmjeriti intenzitet svojih emocija te će se stoga ovaj laboratorij pokazati kao edukacija o samoizražavanju.

Metodologija dramatizacije, s jedne strane, omogućuje djetetu izražavanje osjećaja i komuniciranje vlastitog identiteta i bića; u odrasloj osobi, s druge strane, sastoji se od trenutka razmišljanja o sebi, ali u isto vrijeme i od trenutka promatranja kako bi se otkrio rast sebe i djeteta te odnosa koji se uspostavlja s drugim. Općenito, također je koristan alat za promicanje obrazovnih intervencija usmjerenih na socijalizaciju, samospoznaju, razvoj osjećaja za osobnu inicijativu i prevladavanje društvenih uloga.

Ova radionica ima za cilj približiti sudionike kazališnom jeziku, rezervirati im prostor koji im može ponuditi priliku da upoznaju i istraže odnos sa svojim emocijama i kreativnošću dajući im glas i tijelo. Za to će prije svega biti potrebno uključiti odraslu osobu i dijete u motoričke igre, igre kontakta i povjerenja, igre ritma i koordinacije uz glazbu, vokalne igre, igre slušanja i koncentracije, senzorne igre, kazališne igre improvizacije tako da možgu iskusiti svoje vještine, emocije i boravak u grupi.

Majke će uz podršku voditelja zatim izabrati koju će reprezentaciju postaviti, a djeca će biti uključena u realizaciju skeča, kako bi podijelili važan zaigran trenutak. Kroz kazalište djeca uče izražavati svoje emocije, počinju istraživati, razumijevati vlastite kulturne vrijednosti i one oko sebe i u okruženju stvorenom upravo za tu svrhu. Stariji će jedni druge gledati drugačijim očima i moći će ovu aktivnost doživjeti kao trenutak osobnog promišljanja i rasta.

Modul 1: Kognitivni sastanak i prezentacija laboratorija

Trajanje: 75 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Kratko predstavljanje i dobrodošlice sudionicima.

Korak 2 (10 minuta): *Icebreaker* - s loptom sjedimo u krugu na podu i dodajemo loptu izgovarajući ime osobe kojoj je dodajemo. Ako želimo možemo igrati eliminaciju (ako pogriješite ime ili ne uzmete loptu).

Korak 3 (30 minuta): Mimika emocija - podijelite sudionike u dva tima (kako biste ih podijelili u dva tima, dajte svakom sudioniku broj 1 ili broj 2, a zatim formirajte timove sa svim brojevima jedan i svim brojevima dva, djeca će slijediti vodstvo svoje majke) i pripremite kartice emocija u košari. Zauzvrat će svaki tim odlučiti koga će poslati da odabere karticu i oponaša emocije, a protivnički tim će imati jednu minutu da odabere tko će dati odgovor. To će biti učinjeno za najmanje tri karte po timu.

Korak 4 (10 minuta): Povratna informacija o prethodnoj aktivnosti (u krugu potaknite svakog sudionika da kaže makar jednu riječ o aktivnosti).

Korak 5 (10 minuta): Igra ogledala (majka-dijete). Svaka majka će imati dijete ispred sebe i jedna će od njih biti osoba ispred ogledala, a druga će biti ogledalo. U slučaju majki s više djece one će se izmjenjivati.

Korak 6 (15 minuta): Povratna informacija iz prethodne aktivnosti - zaključak i prezentacija radionice na temelju iskustva.

Modul 2: Predstava kazališta

Trajanje: 65 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Dobrodošlica sudionicima, kratak sažetak prethodnog sastanka i prikupljanje dojmova.

Korak 2 (20 minuta): Čarobni štapić - svaki sudionik dobiva sliku životinje koju je prethodno izrezao (za svaku životinju napravite najmanje 2-3 kopije). U međuvremenu sudionici sjede u krugu i uz zvuk glazbe dodaju predmet koji djeluje kao čarobni štapić. Kad glazba prestane, onaj tko ostane držati čarobni štapić odabire osobu koja će se pretvoriti u životinju koja mu/joj bude pružena u sredini grupe. Nakon što ste uprizorili prikaz životinje, zamolite ostale

sudionike koji su imali istu životinju da dođu do osobe u sredini i zatim pitajte svakoga od njih koja je životinja prikazana.

Korak 3 (20 minuta): Pogodite riječ - dva sudionika koji sjede u krugu biraju se nasumično u grupi. Zauzvrat, svaki dobiva list papira s riječju koju jedan član para mora navesti drugoga da pogodi bez upotrebe same riječi i obrnuto.

Korak 4 (5 minuta): Povratna informacija o prethodnoj aktivnosti (u krugu potaknite svakog sudionika da kaže makar i jednu riječ o provedenoj aktivnosti).

Korak 5 (20 minuta): Izgradnja s tijelom - Sudionici su podijeljeni u dvije grupe i od svake se traži da izabere jednu od zadanih riječi (npr.: kuća, auto, vlak, stepenice, drvo, planina itd.). Svaka grupa će morati izgraditi ovaj objekt koristeći tijela. Od druge grupe će se tražiti da pogode koju su riječ sastavili.

Korak 6 (10 minuta): Povratna informacija o cijeloj radionici.

Modul 3: Kreativnost i mašta

Trajanje: 80 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Dobrodošlica sudionika, kratak sažetak prethodnog susreta i prikupljanje dojmova.

Korak 2 (5 minuta): Početna igra - dodirivanje ramena - svi u krug, jedan od sudionika koji ide okolo izvan kruga dodiruje rame sudionika i on/ona mora izaći iz kruga i natjecati se s drugim koji mu je dotaknuo rame da zauzme njegovo/njezino mjesto. Tko ostane vani nastavlja igru.

Korak 3 (30 minuta): Moje emocije - odaberite kratki dijalog od 4/5 rečenica koje sudionici moraju reproducirati u parovima prema različitim odabranim emocijama (radost, tuga, strah, ljutnja). Zatim ćemo zamoliti par po jedan da vodi isti dijalog pred svima ostalima birajući samo jednu emociju.

Korak 4 (5 minuta): Informacija o prethodnoj aktivnosti.

Korak 5 (20 minuta): Modelirajmo svoj glas - tri lutke postavljene su u prostoru na različitim udaljenostima od publike (jedna bliže, jedna srednje bliže i jedna dalje). Svako će dijete biti zamoljeno da govori publici koristeći ton glasa koji odgovara udaljenosti između njega/nje i publike. U međuvremenu će im se dati upute poput, povisiti ili sniziti ton glasa kako bi bio prikladniji.

Korak 6 (10 minuta): Završna aktivnost - Zamolite sve sudionike da nastave rečenicu "Uživao sam danas jer"

Modul 4: Kazališna predstava

Trajanje: 85 minuta

Upute:

Korak 1 (10 minuta): Dobrodošlica sudionika, kratak sažetak prethodnog susreta i prikupljanje dojmova.

Korak 2 (10 minuta): Uvodna igra - zaustavite glazbu - sudionici se raspoređuju po prostoriji kako žele i od njih se traži da se pomaknu kako glazba počne, dajući naznaku da čim glazba prestane trebaju stati u zamrznutoj pozi (predmet ili životinja po izboru voditelja).

Korak 3 (40 minuta): Ja predstavljam - ovisno o broju sudionika pravimo grupe od 4. Pripremamo 4 košare s različitim kartama: u jednoj košari nalazimo karte s različitim likovima (princeza, mama, veliki zli vuk, maestra ...), jedna s kartama s različitim mjestima (dvorac, škola, šuma...) jedna s predmetima (čarobni štapić, kruna, škrinja s blagom.) i jedna s emocijama/osjećajima (ljubav, strah, povjerenje...). Tražimo od svake grupe da izabere karticu iz svake košarice kako bi imali lik, mjesto, predmet i emociju od kojih svaka grupa treba pripremiti kratku prezentaciju. Voditelj će podržati grupe u razradi scenarija – svaka grupa će raditi 20 min prije završne prezentacije.

Korak 4 (5 minuta): Informacija o prethodnoj aktivnosti.

Korak 5 (10 minuta): Završna aktivnost: napravimo totem - prvi sudionik će stajati u sredini, a svi ostali će doći do njega i formirati jednu figure.

Korak 6 (10 minuta): Zaključna aktivnost: prikupiti dojmove, osjećaje i raspoloženja sudionika kroz priču sudionika o doživljenom iskustvu.

3. set radionica: 'Povezivanje kroz pokret'

Ova radionica ima za cilj olakšati majkama istraživanje svojih roditeljskih stilova, ali i razvoj čvršće veze sa svojom djecom kroz vježbe kretanja tijela koje istražuju pojmove udaljenosti, zajedništva, blizine, međusobne ovisnosti i uzajamnosti. Ovaj set radionica obuhvaća 4 radionice s različitim vrstama aktivnosti kretanja za majke i djecu koji se izvode u paru ili u timu. Sve aktivnosti kretanja popraćene su glazbom.

Kako se aktivnosti kretanja tijela mogu značajno razlikovati za različite dobne skupine, moduli pružaju alternativne aktivnosti za djecu dvije dobne skupine, odnosno 3-7 i 8-12 godina.

Modul 1 – Kretanje tijela

Uvod i ciljevi radionice:

Cilj radionice je psihomotorički razvoj djece, s naglaskom na kreativno i izražajno kretanje, poboljšanje njihovog društvenog/socijalnog ponašanja i uključenost njihove osobnosti te poboljšanje roditeljskih vještina majki kao što su komunikacija i emocionalna inteligencija.

Glavni ciljevi koje voditelji trebaju imati na umu pri provedbi ovog modula radionice s majkama i njihovom djecom su:

- Razvoj neverbalne komunikacije između majki i djece te samopouzdanja
- Iskustvo pozitivnih osjećaja, kao što je radost, i majke i djece, kroz pokret i glazbu
- Izražavanje različitih emocija kroz pokret i zvukove
- Razvoj suradnje tima/parova, kao i društvenih i koordinacijskih vještina
- Razumijevanje različitih koncepata, kao što su vrijeme i prostor, što povećava njihovu samodisciplinu

Posebna referentna područja su:

- Socio-afektivno područje
- Područje verbalne i neverbalne komunikacije

- Kognitivno područje

Ciljane skupine:

- A. Majke i djeca od 3-7 godina
- B. Majke i djeca 8-12 godina

Trajanje: 75 minuta

- 3 vježbe za prvu grupu (15, 20 i 40 minuta)
- 3 vježbe za drugu grupu (10, 35 i 30 minuta)

A. Majke i njihova djeca od 3 do 7 godina

Vježba 1: Fantastični balon

Ciljevi: Grupna aktivacija i suradnja, neverbalna komunikacija i timsko povezivanje kao uvodna vježba

Trajanje: 15 minuta

Materijali: Glazba

Upute: Voditelj sudjeluje u ovoj aktivnosti.

Korak 1 (2 minute): Voditelj daje sljedeće upute sudionicima: 'Ustanimo svi... Zamislite da svatko drži balon... Krećite se kroz sobu zamišljajući da se igrate s balonom.'

Korak 2 (2 minute): Voditelj sada daje sljedeće upute: 'Sada nastavite igrati dva po dva (majka i njezino dijete) s balonom'

Korak 3 (2 minute): Voditelj nastavlja: "Nastavite igrati do četiri"

Korak 4 (2 minute): Voditelj kaže: 'Sada do osam'

Korak 5 (2 minute): Voditelj nastavlja: 'Sada se svi zajedno igramo s istim balonom (sve majke i njihova djeca)'.

Korak 6 (5 minute): Nakon toga, voditelj može voditi raspravu pitanjima poput „Kako ste se osjećali dok ste se sami igrali s balonom? Jesu li se vaši osjećaji promijenili dok ste igrali sa svojim parom, a kasnije i s ostalim članovima tima? Je li vam bilo lako slijediti pravila i igrati se s ostatkom grupe i morati s njima surađivati? Jeste li osjećali da su vaše osobne granice narušene?

Vježba 2: Pokret tijeka, ples ruku

Trajanje: 20 minuta

Materijali: Glazba i uvjeti slabog osvjetljenja

Upute: Grupa sjedi u krugu. Voditelj sudjeluje u aktivnosti.

Korak 1 (2 minute): Voditelj daje sljedeće upute: „Predlažem da dok sjedimo u krugu, svi neko vrijeme ostanu sami sa sobom i slušaju glazbu“

Korak 2 (2 minute): Voditelj nastavlja: 'Pustite ruke da se kreću i pratite ritam glazbe. Pleši samo rukama'

Korak 3 (4 minute): Voditelj nastavlja: 'Sada, molim vas, polako ustanite i nastavite s plesom ruku. Upoznajte se sa svim ostalima, jednog po jednog.'

Korak 4 (3 minute): Voditelj kaže: 'Ostani s nekim i nastavi ples ruku s njim/njom (može biti majka s djetetom)'

Korak 5 (9 minute): Voditelj sada kaže: 'Sjednimo ponovno. Želi li netko razgovarati?' Voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „U kojoj ste se poziciji osjećali ugodnije?“ Kako ste se tijekom vježbe osjećali o prisutnosti ostalih i činjenici da morate plesati s njima? Je li vam bilo lako i ako nije, što vam je bilo teško?

Vježba 3: Kretanje tijela, životinje

Trajanje: 40 minuta

Materijali: Glazba sa zvukovima prirode i ritmom i uvjetima slabog osvjetljenja

Upute: Grupa sjedi u krugu.

Korak 1 (5 minuta): Voditelj daje sljedeće upute: „Ustanimo svi s otvorenim nogama dok su ramena otvorena i koljena lagano savijena. Zatvorite oči i ljuljajte se naprijed-natrag dok ne pronađete svoju os ravnoteže. Prepustite se glazbi i svojom maštom pronađite u prirodi. Vidite krajolik, slušajte zvukove, osjetite mirise, jedno ste s prirodom. Zamislite da ste i vi jedna od životinja ove zemlje.

Korak 2 (5 minuta) “Pogledajte očima svoje mašte svoj rep, produžetak trtice. Kakvog je oblika? Je li velik ili mal? Ima li dlake, perje, ljuske? Koje je boje? Kako se kreće? Osjetite kako vam se rep pomiče pokretom udah-izdah. Kako vam rep pomaže? Letjeti, plivati, održavati ravnotežu, kretati se, naginjati se? Napasti svoje neprijatelje?

Korak 3 (5 minuta): „Kako vam je ostatak tijela? Osjetite kako je biti ova životinja. Nastavite pomicati rep i ostatak tijela. Postanite ova životinja i krećite se kako mislite, spontano. Što radiš? Letiš li? Hodaš li? Da li plivaš? Puziš li?

Korak 4 (5 minuta): „Pomaknite se i pridite drugim životinjama (majkama i djeci). Pomirišite ih, pogledajte ih, pokažite im svoje namjere. Želiš li se igrati? Jesi li gladan? Želiš li biti sami? Želite li pokazati svoju dominaciju? Vašu submisivnost?

Korak 5 (5 minuta): „Polako pronađite udobno mjesto i odmorite se. Kad budete spremni, otvorite oči i rastegnite se'

Korak 6 (15 minuta): “Popričajmo neko vrijeme. Tko želi razgovarati s nama?’ Voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „Što ste primijetili na sebi i drugima? “Što ste još naučili o sebi i drugima? Je li vam bilo lako pričati ostalim članovima i koncentrirati se na njih? Kako ste se osjećali u ulozi životinje i što ste primijetili u načinu na koji zamišljate sebe i druge?

B. Majke i njihova djeca od 8 do 12 godina

Vježba 1: Istezanje i drhtanje

Ciljevi: Grupna aktivacija, neverbalna komunikacija i timsko povezivanje kao uvodna vježba

Trajanje: 10 minuta

Materijali: Glazba brzog ritma

Upute: Voditelj sudjeluje u ovoj aktivnosti.

Korak 1 (2 minute): Voditelj daje sljedeće upute: 'Ustanimo svi i svatko će pronaći prostor u kojem se možete udobno kretati. Istegnite koliko god možete sve dijelove tijela bez podizanja ramena.'

Korak 2 (1 minuta): 'Sada istegnite sve mišiće lica praveći grimase. Neka grimase završe u velikom zijevanju.'

Korak 3 (2 minute): 'Ponovo se istegnite pazeći na područja u kojima osjećate napetost'

Korak 4 (5 minuta) 'Sada protresite svaki dio tijela. Koljena držite lagano savijena i počnite tresti ruke. Nastavite s ramenima, trupom, zdjelicom, nogama i glavom'

Vježba 2: Kretanje tijela, boja

Trajanje: 35 minuta

Materijali: prostirka ili tepih, uvjeti slabog osvjetljenja i glazba za opuštanje

Upute: Voditelj daje sljedeće upute:

Korak 1 (10 minuta): „Predlažem da legnete i zauzmete udoban položaj. Nježno zatvorite oči i duboko udahnite. Neka vaša unutarnja vizija luta u svim duginim bojama. Neke boje bi vam se mogle više svidjeti. Odaberite jednu od njih i postanite ta boja. Vaše desno stopalo dobiva ovu boju, ruka, potkoljenica, koljeno, bedro su obojeni i ispunjeni ovom bojom... Vaše lijevo stopalo.. ruka..koljeno.. bedro...Trbuh.. struk.. leđa.. prsa.. desna ruka.. lijeva ruka.. vrat.. kosa.. uši.. prednji dio.. nos.. obrazi.. brada.. usta.. Cijelo lice dobiva ovu boju.

Korak 2 (10 minuta): „Ova ste boja i sve što dotaknete je umrljano ovom bojom. Pod na kojem počiva vaše tijelo obojen je ovom bojom. Kreći se... gdje god dotakneš, obojeno je. Nastavite se kretati i slikati. Krećite se u prostoru bez otvaranja očiju i bojite sve i svakoga koga dotaknete svojom bojom'

Korak 3 (5 minuta): „Ponovo pronađite prikladan položaj i ostanite neko vrijeme u njemu. Kad god ste spremni, polako otvorite oči'

Korak 4 (10 minuta): „Sada možemo sjesti u krug i razgovarati. Tko želi razgovarati?' Voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „Što ste primijetili o sebi I drugi? Što ste još naučili o sebi i drugima?' Je li vam bilo lako prići i dodirnuti ostale članove kako biste ih slikali? Kako ste se osjećali u svojoj ulozi boje i što ste primijetili u načinu na koji zamišljate sebe i druge? Kako ste se osjećali kada vas je netko odlučio obojiti svojom bojom? Jeste li osjećali da su vaše osobne granice narušene?

Vježba 3: Stijena

Trajanje: 30 minuta

Materijali: Glazba sa zvukovima prirode, uvjeti slabog osvjetljenja

Upute: U prvom koraku vježbe treba dati upute svakoj skupini posebno. Voditelj može sudjelovati u timu.

Korak 1 (10 minuta): Voditelj kaže sljedeće: „Predlažem da se podijelite u dvije grupe (može biti jedna grupa s majkama i jedna grupa s djecom). Prva grupa (majke) okupit će se u sredini prostorije kao masa i fizički će rekonstruirati stijenu. Druga skupina (djeca) pristupit će prvoj i zvukovima i pokretima predstavljati elemente prirode kao što su zrak, val, kiša, ptice itd.’

Korak 2 (10 minuta): Sada promijenite uloge. Druga grupa (djeca) je stijena. Sada će prva skupina (majke) zvukovima i pokretima predstavljati elemente prirode, kao što su zrak, val, kiša, ptice itd.

Korak 3 (10 minuta): ‘Razgovarajmo o tome’. Voditelj može voditi raspravu pitanjima poput 'U kakvom ste se stanju osjećali ugodnije, kada je vježba imala specifičnu ulogu (stijena) ili kada ste morali surađivati i razgovarati o tome kako zvukovima i pokretima predstaviti elemente prirode? Kako ste se tijekom vježbe osjećali u vezi druge skupine i ostatka svoje grupe? Je li vam bilo teško što ste morali postati jedno s grupom i predstavljati entitet kao što su rock i priroda? Što ste primijetili o sebi i svojim odnosima unutar grupe’

Modul 2: Zrcaljenje i stilovi roditeljstva

Uvod i ciljevi radionice

Opći ciljevi radionice su:

- stimulirati vještinu usmjeravanja pažnje na partnera i usklađivanja s njegovim pokretom
- potaknuti kognitivni razvoj
- razvijati autonomiju i samopercepciju u odnosu na grupu;
- prepoznavanje i prilagođavanje na neverbale znakove;
- osnažiti roditelje da prepoznaju djetetove potrebe i prilagode im svoj stil (suradnja vs. vodstvo?!)
- razvijati učenje o pravilima socijalizacije;
- potaknuti odnos s odraslom osobom;
- stimulirati odnos majke i djeteta;
- promicati svijest i poticati bolje razumijevanje njihovih roditeljskih stilova

Posebna referentna područja su:

- socio-afektivno područje;
- područje verbalne i neverbalne komunikacije;
- kognitivno područje

Ciljane skupine

- A. majke, djeca 3-7 god.
- B. majke, djeca 8-12 god

Trajanje – 90 minuta

- vježbe pokreta – cca 60 minuta

Materijali

- stolice/sofa, materijali s opisima roditeljskih stilova, flipchart/bijela ploča

A. Majke i njihova djeca od 3 do 7 godina

Vježba 1: Zrcaljenje pokreta

Trajanje: 20 minuta

Korak 1 (3 minute): Uputa za majke i njihovo dijete/djecu je da stanu jedno naspram drugog na udaljenosti od najmanje jednog metra. Majke i djeca se pogledaju u oči i dobiju uputu da moraju biti jako fokusirani na svoje majke/djecu, obratiti pozornost jedno drugom na ruke, noge i cijelo tijelo.

Korak 2 (7 minuta): Majke dobivaju uputu da naprave neki pokret, korak ili gestu, a djetetova uputa je da ponovi pokret kada majka završi sa svojim potezom. Majka stoji u svom položaju sve dok dijete treba vremena da ponovi njezin pokret. Uputa može biti da njihovi potezi mogu biti manje ili više komplicirani, kako žele. Majka može, na primjer, napraviti korak unatrag lijevom nogom ili stati na desnu nogu i pljeskati. Dijete to mora ponoviti istom nogom ili rukom i stajati u tom položaju sve dok majka promijeni položaj u drugom pokretu. Zatim majka napravi drugi pokret i dijete opet ponovi. Treći put majka napravi pokret, a dijete ponavlja gledajući je. To se može učiniti sporim tempom kako bi majke i djeca doista obraćali pažnju jedni na druge. Ako skupina pozitivno reagira na ovu vježbu, može imati više koraka, ne mora biti samo tri.

Korak 4 (7 minuta): Djeca dobivaju upute da je red na njih ponoviti pokrete svoje majke i da sada mijenjaju uloge. Dijete napravi pokret i stoji u tom položaju sve dok majkama treba vremena da ga ponove. Kada majka završi zrcaljenje pokreta koje je napravilo njezino dijete, dijete napravi drugi pokret, a majka ponavlja drugi i čini isto s trećim pokretom.

Korak 4 (3 minute): Djeca i majke dobivaju uputu da se "otresu" i samo da se malo protegnu kako bi se opustili. Dobivaju uputu da je prva vježba gotova i pitaju ih za povratne informacije o njoj. Smisao vježbe je međusobno povezivanje i povezivanje. Voditelj može istaknuti kako je ponekad teško gledati tuđim očima jer ono što je nekome teško, ne mora biti teško nekom drugom. Na primjer, za majku može biti lako pucnuti prstima dok manje dijete to ne može učiniti. Ili je za dijete lako stajati na jednoj nozi i pljeskati, a za majku to može biti izazovno izvesti. Svaki par može dati povratnu informaciju o tome koji su za njih bili teški, a što laki pokreti.

Vježba 2: Kretanje u harmoniji

Trajanje: 20 minuta

Korak 1 (2 minute): Uputa je kretati se zajedno sa što je moguće više harmonije. Predloženi način je da djeca stave svoja stopala na majčina stopala, a u prvom krugu majke će voditi pokrete kroz sobu. Pokreti se rade u smjeru u kojem majke vode, ali bez njihovih usmenih uputa. Za početak, kreću se ovako 2 minute po sobi.

Korak 2 (5 minute): Uputa je da dijete pokuša posvetiti što više pažnje majčinim pokretima, te pokušava predvidjeti svoj sljedeći korak i kreće se u skladu s njezinim pokretima, kako bi joj

bilo lakše kretati se sa djetetom na nogama. Također moraju paziti da se ne sudare s drugim parovima.

Korak 3 (5 minute): Sada je uputa da djeca vode put bez obzira što su na majčinim nogama. Majke dobivaju upute da nastoje biti vrlo obzirne na djetetove pokrete i nastoje si osvjestiti kamo se njihovo dijete želi dalje kretati. Djecu se potiče na vođenje pokreta, ali bez usmenih uputa i bez povlačenja majke.

Korak 4 (5 minute): Nakon vježbe, djecu se pita da li im se više sviđa kada oni predvode ili kada su to činile njihove majke i je li im se svidjelo kada su njihove majke znale kamo žele ići dalje (trude se koliko i one koliko mogu da ne povuku svoje majke u nekom smjeru). Majke se također pitaju jesu li voljele voditi, da njihova djeca prate njihove poteze i korake te kako im je bilo prepustiti glavnu ulogu i pustiti svoje dijete da vodi put.

B. Majke i njihova djeca od 8 do 12 godina

Vježba 1: Zrcaljenje pokreta

Trajanje: 20 minuta

Majke i djeca rade istu prvu vježbu ponavljajući geste i pokrete kao što je gore navedeno za manju djecu.

Vježba 2: Kretanje u harmoniji

Trajanje: 20 minuta

Korak 1 (1 minuta): Uputa je da se kreću zajedno sa što je moguće više harmonije i prate pokrete jedni drugih tako što će stajati jedan ispred drugog i biti vrlo blizu jedan drugome, ali bez dodirivanja. Njihove ruke i noge moraju se gotovo dodirivati. Mogu biti udaljeni samo nekoliko (5 cm) jedan od drugog. Dobivaju uputu da će ova vježba izgledati kao da plešu, ali se neće dirati.

Korak 2 (7 minuta): Majke će voditi prvi krug harmonijskog kretanja. Na primjer, majka može podići ruke i otvoriti dlanove prema djetetu, a dijete staviti svoje ili svoje dlanove vrlo blizu svojim. Majka tada može pomaknuti jednu nogu naprijed, a dijete suprotnu nogu, kao da je gleda u ogledalu. Dalje je na majci da odabere u kojem smjeru će ići kroz sobu, ali je važno da se kreće vrlo sporo, te da bude svjesna svakog malog pokreta kako bi je dijete moglo pratiti. Ideja je da se zajedno kreću u harmoniji, vrlo blizu, gotovo da se dodiruju i polako kroz sobu i da majka vodi. Ovi pokreti mogu imitirati ples, hodanje, vrtenje, sporo trčanje, čučanj, što god im padne na pamet.

Korak 3 (7 minuta): Na redu je dijete da vodi "ples". Dobivaju upute isto kao i majke: da polako vode pokret kroz prostoriju, korak po korak, gotovo dodirujući ruke, noge i tijela s njihovim majkama.

Korak 4 (5 minuta): Može biti teško pratiti nečije geste, pokrete i korake poput ovoga, ali to je izazov i može biti zabavna aktivnost za majke i djecu. Nakon vježbe razgovaraju o tome što im je bilo teško ili lako i razgovaraju o tome vide li veze u svojim svakodnevnim životima i situacijama. Na primjer, postoje li situacije u kojima djeca vode, a majke "slušaju" (možda kada dijete ima zadatak koji se mora obaviti, ali ga želi obaviti na svoj način) ili vide sličnosti kada su majke dobre u preuzimanju kontrole situacije (na primjer kada se osjećaju uplašeno, a majke im pomažu da se osjećaju bolje).

Vježba 3: Usklađivanje

Trajanje: 20 minuta

Materijali: fotelja, sofa

Korak 1 (1 minuta): Poanta je prilagoditi drugu osobu u stolici, na sofi, općenito u sjedeći položaj na način koji on ili ona misli da je najbolji za tu osobu. Dobit će uputu da druga osoba mora biti što labavija kako bi dijete ili roditelj mogao pomicati tijelo, ruke, noge, glavu, vrat u položaj koji žele i bez verbalne povratne informacije.

Korak 2 (5 minuta): Majke započinju namještanjem ruku, nogu, glave i tijela svog djeteta u položaj za koji misle da je udoban. Dijete se ne opire, pristaje uz to, ali ne daje nikakvu verbalnu ili neverbalnu povratnu informaciju o tome kako se osjeća. Nakon što majke završe, djeca kažu osjećaju li se ugodno, ako da zašto i ako ne, također zašto ne, što bi radili drugačije i jesu li imali potrebu nešto reći tijekom namještanja.

Korak 3 (5 minuta): Nakon toga, djeca su na redu da namjeste svoje majke kako misle da im je ugodno. Majke bi im trebale pustiti da stave ruke ili noge onako kako djeca zamišljaju da će biti ugodno za majke. Kad je namještanje obavljeno, pitamo svako dijete u koji položaj stavlja mamu i misli li da joj je to ugodno. Pitamo i majke je li im udobno.

Korak 4 (5 minuta): Ovdje je dobro istaknuti da ne možemo znati kako se druga osoba može osjećati ako nam nedostaje verbalni doprinos pa je uvijek bolje pitati kako se druga osoba točno osjeća. Može uslijediti kratka rasprava o tome kako se druga osoba osjeća ako ne da verbalnu ili čak neverbalnu povratnu informaciju.

Modul 3: Komunikacija tijela

Uvod i ciljevi radionice

Glavni ciljevi koje bi voditelji trebali imati na umu pri provođenju ovog modula radionice s majkama i njihovom djecom su:

- Pобољшanje bliskosti odnosa majka-dijete
- Poticanje interakcije majke i djeteta
- Uključenost majke i djeteta u zajedničke aktivnosti koje izazivaju pozitivne emocije i nude iskustva povezivanja
- Istraživanje značenja blizine i udaljenosti kroz ispitivanje popratnih emocija

Posebna referentna područja su:

- Socio-afektivno područje
- Područje verbalne i neverbalne komunikacije

Ciljane skupine

- A. Majke i djeca od 3-7 godina
- B. Majke i djeca 8-12 godina

Trajanje: 40-55 minuta

- 2 vježbe za prvu grupu (20 i 20 minuta)
- 2 vježbe za drugu grupu (35 i 20 minuta)

A. Majke i njihova djeca od 3 do 7 godina

Vježba 1: Igranje kipa

Trajanje: 20 minuta

Materijali: Glazba brzog ritma

Upute: Voditelj isprva kaže 'Predlažem da plešemo sami, prateći glazbu. Možemo držati oči otvorene ili zatvorene. U ovom plesu ne moramo napraviti nikakve poznate pokrete određene vrste plesa. Pustimo naše tijelo da pleše kako želi, bez ikakve brige o estetskom rezultatu ili onome što drugi rade i misle'

Svaki 2-3 sekunde voditelj iznenada zaustavlja glazbu govoreći 'stop'. Svatko ostaje mirno 30" u položaju koji je tada imao i promatra dah i tijelo svoje i tuđe.

Ova se igra može ponoviti u dva uvjeta s dvije različite skupine na dva različita mjesta u prostoriji. U prvom slučaju grupe se mogu sastojati od nekoliko dijada majki i njihove djece, a u drugom slučaju djeca su u skupinama različitim od svojih majki.

Voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „U kojoj ste se skupini osjećali ugodnije?“ Kako ste se tijekom vježbe osjećali u vezi drugih? Kako je vježba utjecala na vas? Što ste primijetili na sebi i drugima dok ste stajali mirno? Što ste još naučili o sebi i svom odnosu s drugima?’

Vježba 2: Nevidljiva nit

Trajanje: 20 minuta

Materijali: Glazba za fokus

Upute:

Korak 1 (1 minuta): Voditelj kaže 'Predlažem da svi ustanemo i slobodno se krećemo u prostoriji'

Korak 2 (5 minuta): „Djeca se susreću sa svojim majkama sa pogledom i ostaju neko vrijeme s njima u ovoj komunikaciji. Tada možete očima upoznati što više sudionika. Koristite samo pogled bez riječi i gesti'

Korak 3 (4 minute): „Kada se ponovno sretnete (majke i njihova djeca) ostajete s njima, ostanite u kontaktu s pogledom bez prekida, kao da ste iz očiju povezani nevidljivom niti. Možete se kretati prostorijom bez rezanja nevidljive niti koja vas povezuje.

Korak 4 (10 minuta): „Sjednimo ponovno i razgovarajmo o tome. Želim da nam kažete kako ste se osjećali tijekom vježbe i kako se osjećate trenutno? Jeste li primijetili neke neverbalne znakove koje šaljete ili primete? Je li se bilo lako koncentrirati na druge?’

B. Majke i njihova djeca od 8 do 12 godina

Vježbe 1: Odabrani partneri i protivnici

Trajanje: 35 minuta

Materijali: Komadi papira koji su unaprijed ispisani s imenima sudionika i glazba

Upute: Voditelj sudjeluje ako broj sudionika zahtijeva više osoba za vježbu

Korak 1 (1 minuta): Voditelj kaže 'Predlažem da svi ustanemo i slobodno se krećemo u prostoriji'

Korak 2 (2 minute): 'Susretni se s drugima očima i gledaj'

Korak 3 (2 minute): 'Sada ću vam dati komad papira na kojem se nalaze imena dvaju sudionika. U prvom slučaju, dok god svira glazba, jedna osoba je partner s kojim biste trebali ostati blizu, a druga osoba je protivnik kojeg biste se trebali kloniti, a u sljedećem slučaju uloge su zamijenjene.'

Korak 4 (5 minuta): 'Sada ću pustiti glazbu za prvi slučaj, a vi ćete pokušati biti blizu svog partnera i daleko od svog protivnika'

Korak 5 (5 minuta) 'Sada ću pustiti glazbu za drugi slučaj, a vi ćete pokušati ostati blizu svog protivnika i daleko od svog partnera'

Korak 6 (20 minuta): Voditelj nastoji istražiti izražavanje želja i zahtjeva sudionika i poboljšati njihovu samosvijest kroz pitanja. 'Vratimo se u krug i raspravimo o tome. Kako se osjećate da niste sami birali svoje partnere i svoje protivnike? Jeste li primijetili neke neverbalne znakove koje šaljete ili primате? Što je bio vaš prioritet, biti blizak dodijeljenoj osobi ili biti daleko od dodijeljene osobe? Kako je to utjecalo na vas? Kako se sad osjećaš?'

Vježba 2: Svileni nit

Trajanje: 20 minuta

Materijali: Glazba za fokus

Upute: Voditelj daje sljedeće upute

Korak 1 (5 minuta): '„Ustanimo svi i majke neka izaberu svoju djecu za partnera. Jedan od partnera će zamisliti da ima svileni nit koja je vrlo tanka i krhka. Ta osoba na jednom kraju niti će vezati svog partnera gdje god želi. Tada će on/ona biti postavljen na udaljenost koju zamišlja da ima drugi kraj njegove niti kada se rastegne.'

Korak 2 (5 minuta): '„Sada svi znate duljinu niti koja vas povezuje. Onaj koji drži kraj konca počeo će povlačiti zamišljenu nit i pomicati partnera u prostoriju koliko god želi, pazeci da ne prekine nit.'

Korak 3 (5 minuta): 'Sada biste trebali zamijeniti uloge'

Korak 4 (5 minuta): '„Sjednimo ponovno i razgovarajmo o tome. Želim da nam kažeš kako si se osjećao tijekom vježbe i kako se osjećaš trenutno? Jeste li primijetili neke neverbalne znakove koje šaljete ili primате? U kojoj ste se ulozi osjećali ugodnije? Je li se bilo lako koncentrirati na druge?'

Modul 4: Zvršne igre

Uvod I ciljevi radionice:

Glavni ciljevi koje stručnjaci trebaju imati na umu pri provedbi ovog modula radionice s majkama i njihovom djecom su:

- Iskustvo pozitivnih osjećaja, kao što je radost, kod majke i kod djece, kroz njihov angažman u zajedničkim aktivnostima koje nude iskustva povezivanja
- Razvoj suradnje tima/parova, kao i društvenih i koordinacijskih vještina
- Razumijevanje pravila koje poboljšava njihovu samodisciplinu

Posebna referentna područja su:

- socio-sfektivno područje
- kognitivno područje

Ciljana skupina

- A. Majke i djeca 3-7 godina
- B. Majke i djeca 8-12 godina

Trajanje: 60 minuta

- 2 vježbe za prvu grupu (20 i 40 minuta)
- 2 vježbe (20 i 40 minuta) i 1 dodatna vježba (20 minuta) za drugu grupu

A. Majke i njihova djeca od 3 do 7 godina

Vježba 1: Utrka balonom 1

Trajanje: 20 minuta

Materijali: šareni baloni, štapići, glazba brzog ritma, traka za označavanje startne i ciljne linije

Upute:

Korak 1 (7 minuta): U sobi se nalazi startna linija I cilj. Stručnjak daje sljedeće upute: „Predlažem da se podijelite u parove (mogu biti majke i njihova djeca) ili dva tima (mješovito). Svaki sudionik stoji na startnoj liniji držeći štap. Svaki par ili tim odabrao je različite boje balona kako bi ga svojim štapićima pomaknuli do cilja. Sada parovi/timovi pokušavaju svojim štapićima pomaknuti balon njihove boje čim ja počnem puštati glazbu, parovi pokušavaju gurnuti ili pomaknuti svoj balon svojim štapovima do cilja, a da ih ne puknu. Ako par/tim pukne balon, tada se moraju vratiti na startnu liniju i početi igrati igru od početka. Par/tim mora raditi zajedno u isto vrijeme kako bi pomaknuo što više balona do cilja te svaki sudionik mora biti uključen.

Korak 2 (8 minuta): Svaki par pokušava svojim štapićima pomaknuti do cilja što više balona, sve dok glazba svira. Pobjednici su par ili tim koji je pomaknuo najviše balona do cilja kada glazba stane.

Korak 3 (5 minuta): Sada voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „Kako ste se osjećali dok ste igrali sa svojim parom/timom i morali surađivati s njima? Je li vam bilo lako slijediti pravila?”

Vježba 2: Šarene točkice (alternativni naziv za twister) 1

Trajanje: 40 minuta

Materijali: dva kvadrata papira, veliki tanjur, olovka, bojice za bojanje (žuta, ružičasta, zelena i plava) i vrtilica za igru. Glazba.

Priprema (20 minuta): Voditelj objašnjava sudionicima da će dizajnirati, crtati i igrati se s DIY (uradi sam) twister prostirkom i igrom dok slušaju glazbu.

Uzmite tanjur i izradite vanjsku mrežu od 16 krugova (4x4) na papiru pomoću olovke. Obojite svaki red (4 kruga) drugim bojom bojica. Sada je ploča za igru spremna.

Vrtljivi birač može se izraditi korištenjem kvadrata papira s bojama i rukama i nogama ispisanim na vanjskim rukovima. Nakon toga se vrtljivi birač može koristiti za igru. Za ovu skupinu (mlađu) vrtljivi birač se treba samo ispisati bojama, a ne rukama i nogama.

Upute:

Korak 1 (3 minute): Voditelj objašnjava „Za našu posljednju današnju igru samo se zabavimo! Jedna od vas (npr. majka) je zadužena za spinner (vrtljivi birač), a njezino dijete je na ploči. Vrtite i prozivate ono što spinner pokazuje (samo boju, npr. crvena). Dijete na ploči mora skočiti na crvenu točku na ploči i držati je tamo dok se spinner ponovno ne okrene, zatim dijete skače s jedne boje na drugu.

Korak 2 (15 minuta): Za ovu grupu igru ponavlja svaka majka i njezina djeca u određenoj minutaži ovisno o broju sudionika te ne završava sve dok je svi sudionici odigrali barem jednom.

B. Majke i njihova djeca od 8 do 12 godina

Vježba 1: Utrka balonom 2

Trajanje: 20 minuta

Materijali: šareni baloni, štapići, glazba s brzim ritmom i traka za označavanje startne i ciljne linije

Upute:

Korak 1 (7 minuta): U prostoriji se nalazi startna linija i nakon nekoliko metara cilj gdje se nalazi kanta/košara. Voditelj daje sljedeće upute: „Predlažem da se podijelite u parove (mogu biti majke i njihova djeca). Svaki sudionik stoji na startnoj liniji držeći štap. Svaki par je odabrao drugu boju balona za nošenje. Sada parovi pokušavaju staviti balon ove boje između svoja dva štapa i čim ja počnem puštati glazbu, parovi pokušavaju dojuriti do cilja i staviti balon u košaru, a da ga ne ispuste ili puknu. Ako par pukne ili ispusti balon, tada se majka i dijete moraju vratiti na startnu liniju i početi igrati igru od početka.

Korak 2 (8 minuta): Svaki par pokušava staviti u košaru što više balona, sve dok glazba svira. Pobjednik je par koji je stavio najviše balona u košaru kada glazba prestane.

Korak 3 (5 minuta): Sada voditelj može olakšati raspravu pitanjima poput „Kako ste se osjećali dok ste igrali sa svojim parom i morali ste surađivati s njim/njom? Je li vam bilo lako slijediti pravila?

Vježba2: Šarene točkice (alternativni naziv za twister) 2

Trajanje: 40 minuta

Materijali: dva kvadrata papira, veliki tanjur, olovka, bojice za bojanje (žuta, ružičasta, zelena i plava) i vrtilica za igru, glazba.

Priprema (20 minuta): Voditelj objašnjava sudionicima da će dizajnirati, crtati i igrati se s DIY (uradi sam) twister prostirkom i igrom dok slušaju glazbu.

Uzmite tanjur i izradite vanjsku mrežu od 16 krugova (4x4) na papiru pomoću olovke. Obojite svaki red (4 kruga) drugom bojom bojica. Sada je ploča za igru spremna.

Vrtljivi birač može se izraditi korištenjem kvadrata papira s bojama i rukama i nogama ispisanim po vanjskim rubovima. Nakon toga možete koristiti spinner (vrtljivi birač) za igru.

Upute:

Korak 1 (5 minuta): Voditelj objašnjava 'Za našu posljednju današnju igru samo se zabavimo! Jedna od vas (npr. majka) je zadužena za spinner (vrtljivi birač), a njezino dijete/djeca su na ploči. Vrtite i prozivate ono što spinner pokazuje (lijeva noga i crveno). Dijete na ploči mora staviti lijevu nogu na crvenu točku na ploči i tu je zadržati. Spinner (vrtljivi birač) se ponovno okreće. Smijete dodirivati ploču samo tamo gdje vam spinner kaže. Ako padnete, igra se nastavlja sa sljedećim parom.

Korak 2 (15 minuta): Igru ponavljaju svaka majka i njezina djeca i završava sve dok su je svi sudionici barem jednom odigrali.

Neobavezna vježba: Varijanta kamen papir škare

Za stariju skupinu, voditelj odlučuje može li se koristiti neobavezna vježba.

Trajanje: 20 minuta

Materijali: 15 obruča, ili traka za krugove zalijepljene na podu, ili bojice za bojanje krugova nacrtanih na podu. Broj krugova/obruča ovisi o broju sudionika, ali na podu treba biti najmanje 10 obruča/krugova.

Upute:

Korak 1 (7 minuta): Voditelj objašnjava „Predlažem da se podijelite u dvije grupe (mješovito). Sudionici svake grupe stoje jedan iza drugoga na dvije suprotne strane prostorije. Između dvije ekipe nalazi se niz od 15 obruča/krugova. Kada dam znak za start, osoba koja je prva za svaku ekipu, počinje skakati s jednog obruča na drugi što brže može dok se ne sretne. Kada se upoznaju, igraju igru kamen, papir, škare. U ovoj igri, na brojanje do tri (obično popraćeno pjevanjem 'Kamen, papir, škare), svaki put podižući jednu ruku u šaci i zamahnuvši je prema dolje na broj, protivnički igrači bacaju svoj izbor u sredinu. Kamen se označava držanjem šake, škare ispružanjem srednjeg prsta i kažiprsta, a papir držeći ruku ravnom. Ako igrači izbace istu gestu, igra se nastavlja. Ako ne, pobjednik se odlučuje ovom metodom - kamen drobi škare,

škare režu papir, ali papir prekriva kamen. Osoba koja pobijedi u igri može trčati i stajati na kraju reda suprotne ekipe, ali osoba koja je izgubila igru treba skakati s jednog obruča na drugi sve dok ne sretne sljedećeg igrača suprotne ekipe koji je počeo skakati iz jedan obruč u drugi sve dok je igra kamen, papir, škare završena. Igra se nastavlja ovako dok se svi igrači u jednoj momčadi ne pomaknu i stanu na drugu stranu sobe.

Korak 2 (13 minuta): Igra počinje, a sudionici igraju sve dok jedna ekipa ne pobijedi.

4. Set radionica: 'Kuhanje i pripovijedanje'

Uvod u radionicu

Ova radionica temelji se na pretpostavci da sudjelovanjem u aktivnostima kućanstva, zajedničkim sjedenjem za stolom i dijeljenjem priča, možemo otvoriti vrata za razmjenu detalja o svakodnevnim životima jedni drugima. Fokus neće biti na hrani, već na druženju, jačanju odnosa s djetetom, pružanju mogućnosti za razumijevanje djetetovih potreba, ponovnom povezivanju s njim i kvalitetnom provođenju vremena.

Za poticanje izražavanja i komunikacije među sudionicima bit će predložene **4 popularne priče**, primjerice ***Lisica i roda, Lav i miš, Lisica i grožđe, Gradski miš i seoski miš***.

Naš *opći cilj* je uvesti koncepte emocionalne inteligencije kroz analogije, čime ćemo pomoći voditelju da odgovori na potrebe za znanjem korisnika, bez obzira na dob ili obrazovni status.

O uvodu, cilju i ciljevima radionice razgovarat će s voditeljima koji će implementirati početno predložene aktivnosti. Njihovi prijedlozi i komentari će se uzeti u obzir, a aktivnosti se nakon evaluacije mogu mijenjati. Prije određivanja konačnog formata radionica preporučuje se 1/2 rasprava s voditeljima.

Što se tiče same strukture radionice, napominjemo da se svaki modul poklapa sa radionicom, točnije aktivnošću od 1: 30-2 sata koja se odvija između majki-voditelja (prva radionica) i majki-voditelja-djece (sljedeće 3 radionice).

Ciljevi:

- stvoriti prirodno okruženje za komunikaciju "prilika za razgovor" – jedan od trenutaka kada majka može ostaviti posao sa strane i odvojiti vrijeme za svoje dijete.
- povećati djetetovo samopoštovanje, razvoj spretnosti i strpljenja (mala djeca)
- razvoj socijalnih vještina
- stimulirati odnos majke i djeteta;
- potaknuti izražavanje i komunikaciju među sudionicima
- imati jasnije razumijevanje onoga što emocionalna inteligencija pretpostavlja

Preporuča se koristiti kartice emocija na početku svake radionice. I djeca i majke mogu odabrati jednu kartu koja najbolje opisuje njihovu emociju/osjećaj u ovom trenutku. Kartice emocija razvijaju društvene vještine i pomažu u razvoju vještina samoprocjene i analize.

Modul 1: Unošenje emocionalne inteligencije u našu kuhinju

Struktura radionice:

- A. Uvod (riječ dobrodošlice, što želimo učiniti, zašto, kako)

- B. Primjer aktivnosti za par majka-dijete (cilj, materijali, trajanje, postavke, kuhanje i pričanje kako ćemo provoditi aktivnosti s djecom, što tražimo tijekom i na kraju radionice)

C. Zaključci

A. Uvod

Kuhanje smatramo idealnim okruženjem za majku i dijete u kojem se može eksperimentirati sa strpljenjem, kreativnošću, otpornošću, neovisnošću i samopouzdanjem.

Ova aktivnost ima za cilj pružiti majkama priliku da se ponovno povežu sa svojom djecom, čineći je korisnom i ugodnom aktivnošću koja nadilazi kuhanje ili pričanje priča za stolom.

Prirodni ambijent kuhanja i pripovijedanja koristit će se za olakšavanje analogija koje će omogućiti bolje razumijevanje apstraktnih pojmova kao što su vještine emocionalne inteligencije i za djecu i za odrasle.

Ova aktivnost je podržana studijama koje pokazuju prednosti uključivanja djeteta u kuhinju, provođenje vremena s obitelji za stolom kao što su: stvaranje prirodnog okruženja za komunikaciju /poboljšano mentalno zdravlje, povezane obitelji, fizičko zdravlje; „djeca koja su redovito uživala u obiteljskim obrocima manje su vjerojatno da će doživjeti simptome depresije; kada obitelj jede zajedno, osjećaju snažnu povezanost jedni s drugima; obitelji koje jedu zajedno bolje biraju hranu.

Djeca svoje preferencije u hrani temelje uglavnom na dva faktora - je li im hrana poznata i okus hrane (slatko).

Kada uključimo dijete u kuhinju, pripremamo ga za odrasli život i ostvarujemo mnoge druge korisne aspekte:

- Djetetu je povjeren zadatak “odrasle osobe”, što je vrlo važan trenutak da dijete shvati njegovu važnost i nužnost.
- Kuhinja je idealno mjesto za podučavanje matematike i logike jer kuhanje zahtijeva pravu mjeru jaja, šećera i soli.
- Kuhanje je kreativan proces. To znači da učimo dijete kuhanju i povećavamo njegov kreativni potencijal.

Najvažnije ključne riječi za prehranu djeteta:

- ✓ Postavite primjer
- ✓ Zajedno jedenje
- ✓ Dostupnost odgovarajuće hrane
- ✓ Rad s objašnjenjima
- ✓ Vrijeme
- ✓ Sloboda i izbor odlučivanja

B. Aktivnost:

Ciljana skupina:

- Majke, žrtve obiteljskog nasilja

- Stručnjaci (socijalni radnici, psihoterapeuti itd.)

Trajanje: 1 sat i 30 minuta -2 sata (preporuka je da radionica s djecom ne budu duže od 1 sat i 30 minuta)

Materijali

- Sastojci za pripremu hrane prema receptima u nastavku i/ili receptima po izboru voditelja
- Aktivnost će se odvijati u kuhinji skloništa
- Sudionik bi trebao od organizacije dobiti potrebne sastojke za recepte ako mu financijska situacija to ne dopušta
- Aktivnost se može odvijati u kuhinji društvenog centra
- Moraju se poštivati sve sigurnosne mjere
- Preporučljivo je imati u kuhinji pribor prve pomoći (intervencije u slučaju opekline, manjih nezgoda)

Napomena: Voditeljica provodi ovu aktivnost korak po korak s majkama

➤ Čitanje recepta (Piletina-u umaku od vrhnja)

Piletina-u umaku od vrhnja (za osam osoba)

Potrebno: 500 g tjestenine, 400 ml vrhnja, 2 pileća filea, kutija gljiva, luk, 3 režnja češnjaka, 300 g staklenke maslina, 0,5 l goveđe juhe (1 jušna kocka), 2-3 žlice kukuruznog škroba.

Vrijeme za pripremu: oko sat vremena.

Priprema: Skuhajte tjesteninu. Popržite nasjeckanu piletinu, luk i gljive. U smjesu dodajte juhu i vrhnje i zgusnite kukuruznim škrobom. Pomiješajte tjesteninu i umak te nasjeckane masline. Prilikom posluživanja možete dodati i parmezan ili plavi sir i začinsko bilje.

- ✓ Organiziranje sastojaka
- ✓ Priprema/izrada recepta s djetetom (ili u ovom slučaju s majkama i voditeljicom)
- ✓ Upute za majke:

Što treba imati na umu kada kuhate s djecom do 5 godina:

- Ni najbolje dijete ne može ostati samo u kuhinji.
- Pazite da se malo dijete/dijete uz stol/roštilj ne sagne.
- Začinsko bilje se može usitniti i škarama.
- Mali nered je neizbježan i djetetu se ne smije prigovoriti nezgoda s maslinovim uljem ili šećerom prolivenim po podu.
- U slučaju vrućeg posuđa i oštih predmeta, objasnite i pokažite opasnosti djetetu.
- Odaberite visinu radne površine i alata prema dobi djeteta.

- Uzmite si vremena i pokušajte održati duševni mir

Što morate imati na umu kada kuhate s djecom do 10 godina:

- Što više podučavate i vodite svoje dijete te će ono kasnije biti samostalnije u kuhinji.
- Vjerujte djetetu, ono već može uočiti opasnosti.
- Ne činite ništa za njega ili nju, dajte djetetu što je više moguće samostalnosti.
- Vodite svoje dijete da vrati stvari na svoje mjesto i očisti radnu površinu.
- Dijete može rukovati jednostavnijim kućanskim aparatima (toster, kuhalo za vodu, mikrovalna pećnica, mikser), ali ih može koristiti pod nadzorom odrasle osobe.
- Dijete može čitati recept i prema njemu pronaći hranu (razvija čitalačke vještine!).
- Ako nešto krene po zlu, pokušajte spasiti što je moguće, što će dijete spasiti od gubitka želje za kuhanjem!
- Hvalite malog kuhara na svakom koraku!

- Čitanje ili pripovijedanje (majka ili voditelj) "Lav i miš" (Ezopove basne)/

Lav je spavao u šumi, s velikom glavom oslonjenom na šape. Neočekivano je naletio na njega plahi mali Miš, koji je u svom strahu i žurbi da pobjegne naletio na Lavov nos. Probuđen iz drijemanja, Lav je bijesno položio svoju ogromnu šapu na maleno stvorenje da je ubije.

"Poštedi me!" molio je jadni Miš. "Molim vas, pustite me i jednog dana ću vam se sigurno odužiti."

Lav se jako zabavljao pomislivši da bi mu Miš ikada mogao pomoći. Ali bio je velikodušan i konačno je pustio Miša.

Nekoliko dana kasnije, dok je vrebao svoj plijen u šumi, Lav je bio uhvaćen u mukama lovačke mreže. Ne mogavši se osloboditi, ispunio je šumu svojom bijesnom urlanjem. Miš je poznao glas i brzo je pronašao Lava kako se muči u mreži. Trčeći do jednog od velikih užadi koji su ga vezali, grizla ga je sve dok se nije razdvojio i ubrzo je Lav bio slobodan.

- Smijao si se kad sam rekao da ću ti se odužiti - reče Miš. "Sada vidite da čak i miš može pomoći lavu."

Pitanja za raspravu:

Voditelj:

- Pouka priče je: čin dobrote nikada nije uzaludan.
- Koristite vokabular emocija u ovom kontekstu, objasnite pojmove emocionalne inteligencije i vokabular emocija u ovom kontekstu.

Sudionici:

- Kako biste opisali lava? Kako biste opisali miša?
- Što mislite, zašto su tako postupili?
- Što mislite, koje su vaše prednosti?
- Imate li kakvih slabosti?
- Što mislite kako biste mogli pomoći onima oko sebe?
- Kako bi vas netko opisao da ste lav u basni?

C. Zaključci

- Raspravljanje o rezultatima i aktivnostima radionice
- List s povratnim informacijama od sudionika može dopuniti odjeljak sa zaključcima

Modul 2: Razlike obogaćuju svijet

Pizza – KREATIVNA SLOBODA!

A. Uvod

Ova aktivnost ima za cilj pružiti majkama priliku da se ponovno povežu sa svojom djecom, čineći je korisnom i ugodnom aktivnošću koja nadilazi kuhanje ili pričanje priča za stolom.

Jedno od najlakših jela da zajedno počnete razvijati dječje kulinarske vještine je pizza.

B. Aktivnost

- Čitanje recepta i uputa za majku

Pizza:

- Za tijesto: 400 g pšeničnog brašna; 11 g suhog kvasca; 0,5 žličice soli; aroma za pizzu ili neku mješavinu začinskog bilja po želji; 2,5 dl tople vode za ruke; 2 žlice maslinovog ulja
- Umak od rajčice,
- Ribani sir
- Mješavina bilja
- Punjenje: sir, šunka, gljive, rajčice, paprike, luk i ostali proizvodi po vašem ukusu.

U većoj posudi pomiješajte brašno, suhi kvasac, sol i po želji mješavinu začinskog bilja. Dodajte toplu vodu i ulje. Miješajte velikom drvenom žlicom ili rukama dok tijesto više ne bude tekuće. Stavite tijesto na stol za brašno i mijesite oko 5 minuta dok ne dobijete glatko tijesto. Podijelite tijesto na 4-5 loptica tijesta. Pokrijte čistim ručnikom i ostavite da se diže na toplom mjestu. Pripremite proizvode - nasjeckajte sastojke na željenu veličinu. Podijelite sastojke u različite posude kako biste djeci olakšali ukrašavanje pizze. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva Celzija.

Za početak tijesto potpuno prelijte umakom od rajčice. Pustite dijete da odabere nadjev za pizzu, namažite ga po tijestu i ukrasite ga po svom ukusu. Na kraju pospite ribanim sirom i začinskim biljem. Stavite pizzu u pećnicu. Vrijeme kuhanja je u prosjeku oko 15 minuta.

Sastojci pizze također mogu napraviti smiješno lice. Gljive su savršene za nos, oči se mogu napraviti od kriški rajčice, a usta od kriški papra. Pustite djecu da maštaju!

- Čitanje ili pripovijedanje. Dok je pizza u pećnici, pročitajte/ispričajte priču

“Lisica i roda” (Ezopove basne)

“Lisac je jednog dana smislio plan kako se zabaviti na račun rode, čijem se neobičnom izgledu uvijek smijao. “Morate doći i večerati sa mnom danas”, rekao je Rodi, smiješeći se samome sebi na trik koji će izvesti. Roda je rado prihvatila poziv i stigla na vrijeme i s vrlo dobrim apetitom. Za večeru je Lisica poslužila juhu, ali bila je postavljena u vrlo plitkoj posudi i sve što je Roda mogla učiniti bilo je da smoči sam vrh svog kljuna. Nije mogla dobiti ni kap juhe, dok ga je Lisica lako popila i, kako bi povećala razočaranje Rode, pokazala veliko zadovoljstvo.

Gladna roda je bila jako nezadovoljna trikom, ali je bila miran, staložen tip i nije vidjela ništa dobro u tome da se razbjesni. Umjesto toga, nedugo zatim, pozvala je Lisicu da večera s njom. Lisica je stigla odmah u dogovoreno vrijeme, a roda je poslužila riblju večeru koja je imala vrlo ukusan miris. No, poslužena je u visokoj staklenki s vrlo uskim grlom. Roda je lako mogla doći do hrane sa svojim dugim kljunom, ali sve što je Lisica mogla učiniti bilo je polizati vanjsku stranu staklenke i njušiti slastan miris. Kad je Lisica izgubila živce, Roda je mirno rekla: “Ne izigravaj svoje susjede osim ako i sam ne podnosiš isto postupanje.”

- Pitanja za raspravu:

Pouka priče je: “Nikad se ne rugaj tuđim ograničenjima”; “Ljudi će se prema vama ponašati na isti način na koji se vi ponašate prema njima.”

Razmislite o tome kako se moral odnosi na likove u basni.

Usporedite lisicu i rodu. Po čemu su slični? Po čemu se razlikuju? Tko je bio bolji suputnik?

- Što misliš, kako se lisica osjećala?
- Kako biste reagirali da ste roda?
- Je li se lisica ispričala?
- Kako je roda odgovorila?

C. Zaključci

Svi smo različiti i vrijeme će donijeti različite prepreke u naše živote. Važno je međusobno primijetiti i komunicirati. Ako nas prijatelj namjerno ili nenamjerno povrijedi, moramo razgovarati s njim. U odnosima je važno oprostiti, ali nitko ne mora trpjeti nepravdu.

Modul 3: Nije sve kako se čini na prvi pogled

Ukusni muffin

- Čitanje recepta i uputa za majke

Što je potrebno: kalup za muffine, papir za muffinernu pećnicu.

Sastojci:

150 g mekog maslaca

170 g šećera (2 dl)

2 jaja

250 g pšeničnog brašna (4 dl)

3 žličice vanilin šećera

1 žličica praška za pecivo

1 dl mlijeka

Vrijeme za pripremu: 30 minuta

Umutiti mekani maslac sa šećerom, jedno po jedno jaja. Pomiješajte čvrstu tvar i dodajte u tijesto. U tijesto pomiješajte mlijeko i željeni fil. Tijesto za muffine mijesite što manje!

Podijelite tijesto u 12 kalupa za muffine i pecite u zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva oko 20 minuta.

Moguća punjenja:

- ✓ 4 dl različitih bobica
- ✓ 2 dl sjeckanih jabuka + do 1 žličica cimeta
- ✓ 1 naribana limunova kora + 3 žlice limunovog soka + 3-4 žlice groždica
- ✓ 0,5 dl kokosovih pahuljica + 0,5 dl nasjeckanih koktel višanja
- ✓ 0,5 dl kakao praha + 1 dl nasjeckane čokolade
- ✓ 2 nasjeckane banane + 50 g nasjeckanih orašastih plodova
- ✓ 3 dl ribane mrkve + 3-4 žlice mljevenih badema
- ✓ itd..

- Čitanje ili pripovijedanje. Pročitajte zajedno basnu "Lisica i grožđe" (Ezopove basne)

Lisica je jednog dana ugledala prekrasan grozd zrelog grožđa koji je visio s vinove loze privijene uz grane drveta. Činilo se da je grožđe spremno prsnuti od soka, a Lisici su se zasinila usta dok ih je čeznutljivo promatrala.

Grozđ je visio s visoke grane, a Lisica je morala skočiti na nju. Prvi put kada je skočila jako je promašila. Stoga je odšetala na kratku udaljenost i skočila na nju, da bi još jednom zapela. Opet i opet pokušavala je, ali uzalud.

Tad je sjela i s gađenjem pogledala grožđe.

"Kakva sam ja budala", rekla je. "Evo se iscrpljujem da dobijem grozd kiselog grožđa koje ne vrijedi zjapiti."

I otišla je vrlo, vrlo prezrivo.

- Pitanja za raspravu:

Pouka priče je da je prirodno da ne volimo ili preziremo nešto što nam nije na dohvat ruke.

Opiši Lisicu. Zašto je Lisica odustala? Ako je uopće, kako bi Lisica uspjela dobiti grožđe? Razmislite o nečemu što želite, ali ne možete imati. Kako se osjećate?

C. Zaključci:

Ustrajnost i vještine vode do cilja. Želimo li nešto, puno ovisi o tome kako ćemo postići cilj. Potrebno je priznati svoje greške i slabosti.

Modul 4: Čar je u jednostavnosti

Pretty Cake Pops

- Čitanje recepta i uputa za majke

Što je potrebno:

Kolač, keksi ili lomljeni kolačići - samopečeni, gotovi biskvit ili podloga za torte pečena od praha za torte ili kupljena u trgovini. Možete dobiti prilično lijepe kolače, na primjer, od kolačića od cjelovitog zrna.

Krema – sirni namaz ili maslac, ali i kiselo vrhnje.

Štapići - posebni štapići za lizalice, deblji štapići za roštilj, štapići za sladoled, kartonske slamke za piće ili drvene jednokratne vilice, žlice.

Glazura - čokolada posebno dizajnirana za glaziranje.

Dekoracije - otopljena čokolada, kokosove pahuljice, mrvice oraha, bobičasto brašno, mali bomboni, slani krugovi, sušeno jestivo cvijeće itd.

Za pohranu lizalice u zdjelu ili vazu napunjenu pjenom ili dubljim šećerom baza Cake Popsa može se uspješno izraditi od debljeg komada drveta bušenjem rupa odgovarajuće veličine.

1. Ako je dostupno, mikserom sameljite kekse ili biskvit da dobijete jednolične mrvice (izbjegavajte tvrde i velike komade).
2. Umutiti krem sir. Po želji začinite šećerom u prahu, koricom limuna ili naranče. Postupno dodavajte u mrvice. Dodajte dovoljno kremastog sira da smjesa bude dovoljno vlažna da se mogu oblikovati kuglice. Kuglice razvaljane od premokre i ljepljive smjese ne zadržavaju oblik.
3. Smjesu razvaljajte u kuglice od oko 25 grama. Prevelike loptice neće ostati na vrhu štapa jer su preteške. Nemojte previše čvrsto stiskati smjesu za torte, to može uzrokovati da glazura kasnije popuca! Na primjer, upotrijebite male kalupe za medenjake da napravite Cake Pops posebnog oblika.

4. Kuglice stavite na pladanj i stavite u hladnjak na najmanje 30-40 minuta (ili preko noći). Ako vam se žuri, kuglice za torte možete i zamrznuti na 10-15 minuta, ali tada pazite da se ne smrznju, već samo stvrdnu.
5. Otopite glazuru od čokolade i ulijte je u čašu ili šalicu. Glazure mora biti dovoljno da možete cijelu kuglicu odjednom umočiti u čokoladu.
6. Izvadite kuglice iz frižidera. Ako napravite puno Cake Popsa odjednom, izvadite samo mali dio kolača, na primjer, šest komada.
7. U otopljenu glazuru umočiti 1-1,5 cm štapića. To je potrebno za lijepljenje kolačića na štapić. Sada umetnite glazirani štapić izravno u kuglu za tortu - otprilike na pola puta.
8. Držite štapić i umočite cake pop u glazuru tako da cijela kuglica bude prekrivena odjednom i da se glazura malo proteže preko štapića. Nemojte uvrtnuti lopticu u glazuri, inače može pasti sa štapića! Samo uronite i podignite. Pustite da višak glazure kapne natrag.
9. Ukrasite prije nego se glazura smrzne! Čim se višak glazure spusti, ukrasite nonpareilleom, orasima ili malim bombonima u boji.
10. Gotove Cake Pops ubacite u pjenastu podlogu, u dinju prerezanu na pola ili prethodno pripremite dublju posudu napunjenu šećerom.

➤ Pripovijedanje. Pročitajte priču: "Gradski miš i seoski miš"

Jednom je Gradski miš posjetio rođaka koji je živio na selu. Za ručak je Seoski miš poslužio stabljike pšenice, korijenje i žir, uz malo hladne vode za piće. Gradski miš je vrlo štedljivo, grickajući malo ovoga i malo onoga, a svojim načinom je jasno dao do znanja da je jeo jednostavnu hranu samo da bi bio pristojan.

Nakon jela prijatelji su dugo razgovarali, odnosno Gradski miš je pričao o svom životu u gradu dok je Seoski miš slušao. Zatim su otišli u krevet u udobno gnijezdo u živici i spavali u tišini i udobnosti do jutra. Seoski miš je u snu sanjao da je Gradski miš sa svim luksuzima i užicima gradskog života koje joj je opisao njezin rođak. Tako je sljedećeg dana kada je Gradski miš zamolio Seoskog miša da pođe s njim kući u grad Seoski miš rado pristao na to.

Kad su stigli do vile u kojoj je živio Gradski miš, na stolu u blagovaonici zatekli su ostatke vrlo finog banketa. Bilo je tu slatkiša i želea, peciva, ukusnih sireva, zaista, najprimamljivije hrane koju Miš može zamisliti. Ali baš kad se Seoski miš spremao gricnuti slatki komadić tijesta, čuo je Mačku kako glasno mjauče i grebe na vratima. U velikom strahu Miševi su odjurili do skrovišta, gdje su dugo ležali sasvim mirno, jedva se usuđujući disati. Kad su se napokon odvažili vratiti na gozbu, vrata su se iznenada otvorila i ušle su sluge da pospreme stol, a za njima i Kućni pas. Seoski miš se zaustavio u jazbini Gradskog miša tek toliko da pokupi svoju platnenu torbu i kišobran. "Možda imate luksuza i poslastica koje ja nemam", rekao je dok je žurno odlazio, "ali ja više volim svoju običnu hranu i jednostavan život na selu uz mir i sigurnost koji idu uz to.

- Pitanja za rpravu:

Opišite oba miša. Gdje biste najradije živjeli? Zašto?

Pouka je da je bolje živjeti mirnim životom, imati malo i biti siguran nego živjeti u luksuzu koji svakog trenutka može završiti katastrofom.

RASPORED

Radionica sa stručnjacima

Number of sessions	TEMA
Radionica 1 Trajanje: 1 sat i 30 minuta Materijali: PPT, online sastanak	PREZENTCIJA RADIONICE Inovativni načini uvođenja pojmova emocionalne inteligencije • Kuhanje I pripovijedanje • Ciljevi • Pitanja: EQ za trauma korsnika? Mišljenje o korisnosti alata

Radionice s majkama i djecom

Radionica	TEMA
Radionica 1 Sudionici: majke i stručnjaci Ciljevi: • razumijevanje onoga što emocionalna inteligencija pretpostavlja *pojmove samosvijesti, upravljanja sobom, društvene svijesti i upravljanja odnosima • svijest o osobnim kvalitetama, empatija, pregovaranje	Bringing emotional intelligence into our kitchen a. Uvod (riječ dobrodošlice, što želimo učiniti, zašto, kako) b. Primjer aktivnosti za par majka-dijete (cilj, materijali, trajanje, postavke, kuhanje i pričanje kako ćemo provoditi aktivnosti s djecom, što tražimo tijekom i na kraju sastanka) c. Zaključci
Radionica 2 Sudionici: majke, stručnjaci i djeca Ciljevi: • povećati djetetovo samopoštovanje, razvoj spretnosti i strpljenja (mala djeca) • razvoj socijalnih vještina	Razlike obogaćuju svijet (Kreativna sloboda - pizza) a. Uvod (riječ dobrodošlice, što želimo učiniti, zašto, kako) b. Primjer aktivnosti za par majka-dijete (cilj, materijali, trajanje, postavke, kuhanje i pričanje kako ćemo provoditi aktivnosti s djecom, što tražimo tijekom i na kraju sastanka) c. Zaključci

• stimulirati odnos majke i djeteta;	
Radionica 3 Sudionici: majke, stručnjaci i djeca Ciljevi: • povećati djetetovo samopoštovanje, razvoj spretnosti i strpljenja (mala djeca) • razvoj socijalnih vještina • stimulirati odnos majke i djeteta	Nije sve onako kako se čini na prvi pogled (Ukusni muffini) a. Uvod (riječ dobrodošlice, što želimo učiniti, zašto, kako) b. Primjer aktivnosti par majka-dijete (cilj, materijali, trajanje, postavke, kuhanje i pričanje kako ćemo provoditi aktivnosti s djecom, što tražimo tijekom i na kraju sastanka) c. Zaključci
Radionica 4 Sudionici: majke, stručnjaci i djeca Ciljevi • rješavanje problema – timski rad • davanje i primanje povratne informacije, povjerenje, izražavanje emocija	Čar je u jednostavnosti (Pretty Cake Pops) a. Uvod (riječ dobrodošlice, što želimo učiniti, zašto, kako) b. Primjer aktivnosti za par majka-dijete (cilj, materijali, trajanje, postavke, kuhanje i pričanje kako ćemo provoditi aktivnosti s djecom, što tražimo tijekom i na kraju sastanka) c. Zaključci

Dodatak

Vježba o roditeljskim stilovima

Trajanje: 50 minuta

Materijali: plakati, markeri, listovi praznih papira za sudionike (po izboru), materijali s informacijama o stilovima roditeljstva

Upute:

Korak 0 (3 minute): Pripremite veliki list papira (flipchart) i markere. Voditelj crta dvije okomite crte – dimenzije koordinatnog sustava (ili krug podijeljen s dvije okomite crte na 4 jednaka dijela). Daje uvod u temu najavljujući da je vježba povezana s podizanjem svijesti o stilovima roditeljstva.

Stilovi se definiraju na temelju kombinacije dviju glavnih dimenzija – topline/odgovornosti roditelja u komunikaciji prema svom djetetu i očekivanja koja roditelji imaju o ponašanju svog djeteta.

Stoga na crtežu vodoravna linija (os) predstavlja očekivanja – od vrlo niskih (krajnje lijevo) do vrlo visokih (krajnje desno), dok okomita linija (os) predstavlja toplinu – od grubog/hladnog pristupa (donji dio reda) do vrlo toplog pristupa (vrh reda).

Korak 1 (5 minuta) Razmislite o nekim očekivanjima koju roditelji mogu imati od svoje djece (osobito u odnosu na njihovo ponašanje). Napišite njihove odgovore izvan kompasa na desnoj strani lista (i upotrijebite i lijevu stranu ako je potrebno).

Korak 2 (3 minute): Pitajte što roditelji rade ili govore kada pokušavaju natjerati svoju djecu da ispune njihova očekivanja na hladan ili grub način i napišite svoje odgovore u donjem desnom kvadrantu.

Korak 3 (3 minute): Ask what parents do or say (or not do and say) if they don't care what their children do and don't or show very little love towards their children. These responses go in the bottom left-hand quadrant.

Korak 4 (3 minute): Pitajte što roditelji rade ili govore ako imaju veliku ljubav prema svojoj djeci, ali neka njihova djeca u osnovi rade što žele. Ovi odgovori idu u gornji lijevi kvadrant.

Korak 5 (3 minute): Pitajte kako roditelji mogu biti vrlo ljubazni prema svojoj djeci, ali i dalje imaju velika očekivanja od njih. Opet pozivamo riječi i djela. Ovi odgovori idu u gornji desni kvadrant.

Možete razgovarati o četiri stila dok vodite aktivnost.

Korak 6 (3 minute): Uvedite nazive četiriju stilova (Autoritarni, Indiferentan, Permisivni, Autoritativni) i napišite ih izvan krugova.

Korak 7 (12 minuta): Voditelji zatim sažimaju odgovore sudionika koji se odnose na svaki od 4 stila, nakon čega slijedi kratka edukacija o glavnim karakteristikama svakog od stilova – disciplini, načinu i učestalosti komunikacije, mogućim razlozima i okolnostima u kojima koriste pojedini stil, (dugoročni) učinci ovog stila na dijete.

Korak 8 (15 minuta): Istražite kako ovi stilovi mogu djelovati kao kompas koji će nas voditi. Možda bi bilo korisno razmisliti o tome kako se mogu kretati gore-dolje na ljestvici, a ne razgovarati o kretanju između četiri stila. (Na primjer, pitanje: "Kada biste željeli biti više voljeni ili manje voljeni?" i "Kada biste mogli imati veća očekivanja i kada biste mogli biti malo fleksibilniji?") Čineći to možemo izbjeći da grupa osjeća da prosuđuju njihovo ponašanje i pomažu im da razmisle o tome kako imaju izbora u svom pristupu roditeljstvu.

Autoritarni stil roditeljstva

- Autoritarni roditelji se često smatraju disciplinarima.
- Koriste strogi disciplinski stil s malo mogućih pregovora. Kazna je uobičajena.
- Komunikacija je uglavnom jednosmjerna: od roditelja do djeteta. Pravila obično nisu objašnjena.
- Roditelji s ovim stilom obično su manje njegujući.
- Očekivanja su velika s ograničenom fleksibilnošću.

Utjecaj na razvoj djeteta: Autoritarni stilovi roditeljstva općenito dovode do djece koja su poslušna i sposobna, ali imaju niži rang u sreći, socijalnoj kompetenciji i samopoštovanju.

Permisivni stil roditeljstva

- Popustljivi ili popustljivi roditelji uglavnom dopuštaju svojoj djeci da rade što žele, a nude ograničeno vodstvo ili smjernice. Više su kao prijatelji nego roditelji.
- Njihov stil discipline je suprotan strogom. Imaju ograničena pravila ili ih uopće nemaju i uglavnom puštaju djecu da sama rješavaju probleme.
- Komunikacija je otvorena, ali ovi roditelji dopuštaju djeci da sama odlučuju umjesto da im daju smjernice.
- Roditelji u ovoj kategoriji obično su topli i brižni.
- Očekivanja su obično minimalna ili ih ti roditelji ne postavljaju.

Utjecaj na razvoj djeteta: Permisivno roditeljstvo često rezultira djecom koja su nisko rangirana u sreći i samoregulaciji. Vjerojatnije je da će ova djeca imati problema s autoritetom i imaju lošiji uspjeh u školi.

Indiferentni stil roditeljstva

Indiferentni roditelji djeci daju puno slobode i općenito im se maknu s puta. Neki roditelji mogu donijeti svjesnu odluku o roditeljstvu na ovaj način, dok su drugi manje zainteresirani za roditeljstvo ili nisu sigurni što učiniti

- Ne koristi se poseban stil discipline. Neuključen roditelj dopušta djetetu da uglavnom radi što želi, vjerojatno zbog nedostatka informacija ili brige.
- Komunikacija je ograničena.
- Ova grupa roditelja nudi malo skrbi.
- Očekivanja od djece su mala ili nikakva.

Utjecaj na razvoj djeteta: stilovi neuključenog roditeljstva najniže su rangirani u svim životnim domenama. Ova djeca obično nemaju samokontrolu, imaju nisko samopoštovanje i manje su kompetentna od svojih vršnjaka.

Autoritativni (aktivni) stil roditeljstva

Autoritativni roditelji su razumni i njegujući te postavljaju visoka, jasna očekivanja. Djeca s roditeljima koji pokazuju ovaj stil imaju tendenciju da budu samodisciplinirana i misle svojom glavom. Smatra se da je ovaj stil najkorisniji za djecu.

- Disciplinska pravila su jasna i razlozi koji stoje iza njih objašnjeni.
- Komunikacija je česta i primjerena razini razumijevanja djeteta.
- Autoritativni roditelji njeguju.
Očekivanja i ciljevi su visoki, ali jasno navedeni. Djeca mogu imati doprinos u ciljevima.

Utjecaj na razvoj djeteta: Autoritativni stilovi roditeljstva obično rezultiraju djecom koja su sretna, sposobna i uspješna.

Pojmovnik

Aktivno slušanje

Aktivno slušanje je način slušanja onoga što nam je rečeno uz namjerni napor da razumijemo gledište drugih.

Dijete

Dijete je osoba u ranoj fazi svog životnog puta koja se biološki, psihološki i socijalno izgrađuje u zajedničkim aktivnostima s odraslima (članovima obitelji i drugim referentnim osobama) i vršnjacima (djecom).

Roditeljska kompetencija

To je sposobnost prepoznavanja potreba djece i adekvatnog reagiranja na njih, razvijanje vještina kod djece koje koristiti u odnosu na različite razvojne faze i obiteljske događaje.

Dijeljenje

Alat pomoću kojeg ljudsko biće može evoluirati, učiti, otkrivati, dati smisao stvarima, pomažući i surađujući jedni s drugima.

Empatija

Sposobnost potpunog razumijevanja stanja uma drugih.

Priča/Pripovijetka

Kratka priča, ispričana u stihu ili prozi, čiji protagonisti mogu biti ljudi, životinje ili stvari, a čija je svrha učiniti da se moralna istina polako shvati.

Emocionalna inteligencija

Sposobnost prepoznavanja, korištenja, razumijevanja i svjesnog upravljanja svojim i tuđim emocijama.

Otpornost

Sposobnost pojedinca da se nosi s traumatskim događajem i da ga prevlada.

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”