

**Izgradnja mostova:
Poboljšanje dobrobiti obitelji**



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



**PROGRAM PSIHO-EDUKACIJE I
SOCIJALNE INTERVENCIJE ZA RODITELJE
(PESI)**

Radna bilježnica za roditelje



**Universitat
de Lleida**



**KLAIPĖDA
UNIVERSITY**



Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

Autori:

RUMUNJSKA (VODITELJ PROJEKTA)

Aurora Adina Colomeischi (voditelj projekta)

Otilia Clipa

Doina Maria Schipor

Petruta Rusu

Liliana BUJOR

Marius Marici

HRVATSKA:

Sonja Alimović

Ana Wagner Jakab

Anamarija Žic Ralić

Daniela Cvitković

Jasmina Stošić

Natalija Lisak

LITVA:

Diana Saveikiene

Ingrida Baranauskienė

Roma Šimulionienė

PORTUGAL:

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

Celeste da Cruz Meirinho Antão

Ana Maria Nunes Portuguese Galvao

ŠPANJOLSKA

Gemma Filella

Ramona Ribes Castells

Agnès Ros Morente

Pilar Rueda Carcelén

TURSKA:

Mine Gol-Guven

Nalan Babur

GLAVNI UREDNIK:

Sonja Alimović, PhD, asst.prof.

Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb, Hrvatska

Contact: sonja.alimovic@erf.hr

UREDNICI:

Natalija Lisak*

Ana Wagner Jakab*

* University of Zagreb, Faculty of Education



Anamarija Žic Ralić*

and Rehabilitation Sciences,
Croatia

SADRŽAJ

PSIHO EDUKACIJSKI I SOCIJALNI PROGRAM INTERVENCIJE (PESI)	4
KORIST EDUKACIJE I TRENINGA RODITELJA	4
PROGRAMSKA JEDINICA 1	13
OSOBNE SNAGE (HRVATSKA).....	13
PROGRAMSKA JEDINICA 2 OBITELJSKE SNAGE (HRVATSKA).....	16
PROGRAMSKA JEDINICA 3 - UPRAVLJANJE STRESOM (RUMUNJSKA)	18
PROGRAMSKA JEDINICA 4 – OTPORNOST UNUTAR OBITELJI (ROMANIA).....	19
PROGRAMSKA JEDINICA 5 – SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOIMANJE (ŠPANJOLSKA)	20
PROGRAMSKA JEDINICA 6 - SAMOUPRAVLJANJE (PORTUGAL)	29
PROGRAMSKA JEDINICA 7 - SAMOUČINKOVITOST (ŠPANJOLSKA)	30
PROGRAMSKA JEDINICA 8 – SOCIO-EMOCIONALNO UČENJE (TURSKA).....	31
PROGRAMSKA JEDINICA 9 – EMOCIONALNA KOMPETENCIJA (PORTUGAL)	34
PROGRAMSKA JEDINICA 10 – SOCIJALNA KOMPETENCIJA (TURSKA)	37
PROGRAMSKA JEDINICA 11 – EMOCIONALNO INTELIGENTNO RODITELJSTVO (LITVA).....	41
PROGRAMSKA JEDINICA 12 EVALUACIJA (LITVA).....	43
365 AKTIVNOSTI ZA VAS I VAŠE DIJETE	45

PSIHO EDUKACIJSKI I SOCIJALNI PROGRAM INTERVENCIJE (PESI).

KORIST EDUKACIJE I TRENINGA RODITELJA

Adina Colomeischi, PhD.

Psiho-edukacijski i socijalni program intervencije je razvojni interdisciplinarni pristup usmjeren na psihološke, edukacijske i socijalne potrebe roditelja djece s teškoćama za osnaživanje njihovih osobnih socio-emocionalnih vještina i njihovih vještine roditeljstva. To će pridonijeti osjećaju bolje socijalne inkluzije i dobrobiti. Osnovni cilj ovog projekta ostvaruje se kroz dvije intervencije: prva je usmjerena na roditeljeve potrebe za socijalno emocionalnim razvojem, strategijama nošenja sa stresom i poboljšanjem socijalne inkluzije podižući njihovu otpornost i dobrobit; druga je usmjerena na njihove roditeljske uloge i razvoj vještina koje će postati sredstvo za bolje roditeljstvo djece s teškoćama.

PESI program obuhvaća psihološki, edukacijski i socijalni pristup za poboljšanje socijalne inkluzije obitelji djece s teškoćama. Njihovim psihološkim potrebama će se pristupiti kroz psihološku procjenu vlastitih socio-emocionalnih kompetencija te kroz osiguravanje specijaliziranog treninga za socio-emocionalno učenje u svrhu postizanja dobrobiti i razvijanja strategija nošenja sa jakim stresom.

Njihovim edukacijskim potrebama će se pristupiti kroz osiguravanje prilika za učenje strategija nošenja sa stresom i vještina roditeljstva u nošenju sa roditeljstvom djece s teškoćama. Psiho-edukacijski program intervencije će se provoditi kroz trening za roditelje s ciljem povećanja svoje dobrobiti kroz stjecanje zdravih strategija nošenja sa stresom i razvojem socio-emocionalnih vještina.

Njihovim socijalnim potrebama će se pristupiti kroz promicanje socijalne inkluzije i integracije u mrežu podrške za dijeljenje znanja i iskustava o roditeljstvu djece s teškoćama. Socijalna dimenzija programa intervencije će se ostvariti kroz formiranje grupe podrške za roditelje kako bi mogli produžiti djelovanje svoje socijalne mreže i koristiti znanje i iskustvo, ali dobili i stručnu podršku.

PESI program uključuje poučavanje roditelja o tome kako mogu koristiti znanje, instrumente, vještine i tehnike u svrhu postizanja dobrobiti i roditeljstva. Program ima i preventivni cilj da pojača zaštitne čimbenike unutar obitelji i unutar odnosa roditelj-dijete, kao i da promijeni ili eliminira čimbenike rizika unutar obitelji i odnosa roditelj dijete.

Stupnjevi PESI programa su:

- Inicijalna procjena (stres, socio-emocionalne kompetencije, otpornost, dobrobit, roditeljstvo, socijalna uključenost)
- Trening roditelja
- Procjena poslije treninga
- Praćenje kroz uključivanje roditelja u grupu podrške do finalne procjene.

Koje su koristi od sudjelovanja u ovakvom programu intervencije?

Očekivani ishodi za roditelje djece s teškoćama

- Roditelji će iskusiti osobne promjene na razini socio-emocionalnih vještina, strategije nošenja, dobrobiti;
- Roditelji će poboljšati svoju dobrobit i otpornost kroz učenje strategija nošenja sa stresom;
- Roditelji će poboljšati svoje socio-emocionalne kompetencije kroz socio-emocionalno učenje unutar skupine;
- Roditelji će dobiti korisne informacije o odgajanju djeteta s teškoćama;
- Roditelji će proširiti svoje znanje o posebnom socio-emocionalnom razvoju djece s teškoćama;
- Roditelji će podignuti razinu svijesti o svojoj aktivnoj ulozi u promicanju dobrobiti djeteta i obitelji;
- Roditelji će steći iskustvo kroz aktivno sudjelovanje tijekom sastanaka grupe podrške;
- Roditelji će postati izvor podrške svim drugim roditeljima kroz svoje uključivanje u mrežu podrške roditelja djece s teškoćama.

Kao što već znamo, sam trener će također osjetiti osobni razvojni moment.

Očekivani ishodi za trenere:

- Treneri će postati sposobni koristiti strategije za poboljšanje otpornosti, razvoj strategija za nošenje sa stresom i poboljšanje dobrobiti u radu s roditeljima djece s teškoćama;
- Treneri će vježbati i poboljšati svoje istraživačke i trenerske vještine.

Llewellyn i Leonard (2009: 6) naglašavaju važnost obitelji u podršci djeci i mladima s teškoćama. Stoga je ova intervencija usmjerena na osnaživanje i podizanje dobrobiti obitelji.

PESI program se sastoji od sljedećih dvanaest jedinica:

- Jedinica 1. Inicijalna procjena. Osobne snage.
- Jedinica 2. Obiteljske snage
- Jedinica 3. Stres unutar obitelji. Upravljanje stresom
- Jedinica 4. Otpornost obitelji
- Jedinica 5. Samopoštovanje i samopouzdanje
- Jedinica 6. Samo-upravljanje
- Jedinica 7. Samoučinkovitost
- Jedinica 8. Socio-emocionalno učenje unutar obitelji
- Jedinica 9. Emocionalna kompetencija
- Jedinica 10. Socijalna kompetencija
- Jedinica 11. Emocionalno inteligentno roditeljstvo
- Jedinica 12. Završna procjena

PESI program je usmjeren na pružanje prilike za socio-emocionalno učenje roditeljima, temeljeno na CASEL teorijskom modelu i principima.

Socijalno i emocionalno učenje (SEU) je širok pojam koji se koristi za opisivanje razvoja bazičnih socijalnih i emocionalnih kompetencija u djece (CASEL, 2005), što će pozitivno utjecati na akademska postignuća (Durlak i sur. 2011). Unutar ovog pristupa, radi se na razvoju pet socijalnih i emocionalnih kompetencija:

- Samo-svjesnost: uključuje realističnu procjenu osobnih sposobnosti i dobro utemeljenog osjećaja samopouzdanja
- Socijalna svjesnost: razumijevanje osjećaja drugih, sposobnost sagledavanja tuđe perspektive i uvažavanje te pozitivna interakcija s različitim grupama
- Osobno samoupravljanje: nošenje s emocijama tako da potiču, a ne ometaju obavljanje zadataka, svjesnost, odgađanje zadovoljenja bez frustracije
- Vještine međuljudskih odnosa: uključuju uspješno nošenje s emocijama u međuljudskim odnosima i odupiranje socijalnim pritiscima
- Odgovorno donošenje odluka: bazira se na točnim pretpostavkama o svim važnim čimbenicima i mogućim posljedicama različitih akcija, uvažavanje drugih, preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke (Durlak i sur. 2011)

PESI program potiče pristup baziran na snagama, aktivnom učenju i iskustvenom učenju.

Pristup baziran na snagama

Prema Wiley Blackwell priručniku iz psihologije pristupa baziranog na snagama u poslu (str.9), pristup baziran na snagama znači da trebamo tražiti ono što je dobro, tražiti koje su snage osobe, tražiti optimalan učinak. Pristup baziran na snagama je često u suprotnosti sa pristupom baziranim na slabostima. U ovom pristupu osoba traži pozitivna, a izbjegava negativna svojstva. Traži se ne samo odsustvo negativnih svojstava, nego baš postojanje pozitivnih.

Mišljenje bazirano na snagama zahtjeva da razmišljamo u terminima resursa, vještina, kompetencija, ciljeva i željene budućnosti naših klijenata, njihovog života, zajednice kojoj pripadaju.

Pristup baziran na snagama:

- Usmjeren je na razumijevanje toga kako nastaje promjena u životu klijenta i koje su im pozitivne mogućnosti otvorene;
- Detaljno opisuje ciljeve i željenu budućnost;
- Na osobu se gleda šire nego samo kroz probleme, gleda se jedinstvene talente, snage i iskustvo osobe
- Usmjerava se na otkrivanje „dobrog“ i učinkovitih snaga, vještina, resursa u osobe, obitelji i zajednice,
- (klijent je stručnjak za svoj život)

Prema John Sharry (2004), postoje istraživanja koja su dokazala da terapija pristupom baziranim na snagama izgrađuje akcije klijenta, resurse i socijalnu podršku u procesu pozitivne promjene. Terapija bazirana na snagama temelji se na vjerovanju da klijent posjeduje (unutar sebe ili u svojoj društvenoj mreži) većinu resursa i snaga koje treba za postizanje promjene i ostvarenje svojih ciljeva. Ovo je u skladu s vjerovanjem da pristup usmjeren na osobu ima potencijal samo-izlječenja osobe (Rogers, 1986).

Pristup baziran na snagama počinje s „označavanjem onoga što je dobro“ u ljudima i onda se svaki talent ili resurs osobe nadograđuje kako bi se postigli željeni ishod u različitim životnim područjima (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Ovaj pristup potvrđuje da je razvoj snaga pravi put za poticanje akademskog i profesionalnog uspjeha, dobrobiti i osobnog rasta (Park i Schueller, 2014). Stručnjaci koji koriste pristup baziran na snagama mogu pomoći u procesu otkrivanja potisnutih potencijala ili otpornosti klijenta (Barnard, 1994; Saleebey, 1997; Park, 2014) i pomažu ljudima izgraditi sposobnost primjene osobnih resursa ili vještina u rješavanju problema ili postizanju ciljeva. (Aspinwall i Staudinger, 2003; Park, 2014).

Aktivno učenje

Prema *The Wiley Blackwell Priručniku za psihologiju treninga, razvoja i poboljšanja učinka* aktivno učenje se uglavnom opisuje kao pristup koji učenika stavlja u aktivnu ulogu u procesu učenja. Npr. istraživačko učenje u kojem učenici istražuju i eksperimentiraju sa zadacima učenja. Dodatno, aktivno učenje je često obrnuto od tradicionalnog, proceduralnog i više strukturiranog pristupa koji učenike doživljava kao pasivne primatelje informacija (Bell i Kozlowski, 2010; Keith i Frese, 2005; Kraiger et al., 2015).

Prema Kraiger (2015) osnovne dimenzije aktivnog učenja uključuju:

- *Istraživanje i eksperimentiranje* glavni sastojak aktivnog učenja je aktivno istraživanje i eksperimentiranje učenika tijekom poučavanja. U aktivnom učenju, umjesto da o proceduri dobivaju upute korak po korak kao u tradicionalnom poučavanju, sudionici aktivno istražuju materijal poučavanja na svoj način.
- *Količina danih informacija* U aktivnom učenju se često daje jako malo informacija. Učenici se radije potiču na istraživanje i sami izvode zaključke koji su neophodni za rješavanje zadatka.
- *Metode davanja informacija* U aktivnom učenju se informacije mogu davati:
 - Prije praktičnog dijela
 - Trenutačno, tijekom procesa učenja, ili
 - Kao individualna procjena (povratna informacija)
- *Trenutačan pristup* Tijekom praktičnog dijela aktivnog učenja, učenici uglavnom istražuju i eksperimentiraju na samo bez pristupa dodatnim informacijama
- *Učenička kontrola* Učenici imaju mogućnost donositi „odluke o čemu i kako će učiti“ (Kraiger i Jerden, 2007; Kraiger, 2015).

Iskustveno učenje

Iskustveno učenje je proces učenja kroz iskustvo ili bolje reći „učenje kroz osvrtno na učinjeno“. Prema Kolb-u, iskustveno učenje je implementacija kroz četiri faze: konkretno iskustvo, osvrtno i opservacija, konceptualizacija i aktivno istraživanje. Postoje neke uvjeti koje je postavio Kolb, a koje treba ispuniti kako bi se postao „dobar iskustveni učenik“:

- Učenik mora željeti biti aktivno uključen u iskustvo
- Učenik mora biti sposoban raspravljati o iskustvu
- Učenik mora posjedovati analitičke vještine kako bi konceptualizirao iskustvo i
- Učenik mora posjedovati sposobnosti donošenja odluka i vještine rješavanja problema kako bi mogao koristiti nove ideje stečene kroz iskustvo

Svaka jedinica programa usmjerena na učenje će biti detaljno objašnjena i prezentirana u drugom dijelu priručnika za trenere.

Sve u svemu, PESI program želi osigurati sigurnu okolinu kako bi svaka osoba pronašla svoje unutarnje snage i izgradila svoju otpornost na njima. Program je usmjeren na osobu i pokušava pružiti mogućnosti za samo-otkrivanje, samo-osnaživanje i razvoj osobnih resursa.

Literatura:

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.

Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY), Melbourne.

Kraiger, K. et al. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons

Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons

Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. John Wiley & Sons

Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc

PROGRAMSKA JEDINICA 1

OSOBNJE SNAGE (HRVATSKA)

Anamarija Žic Ralić

TEORIJSKA PODLOGA

Osobne snage (OS) su osobine koje omogućuju osobi da nešto čine dobro ili najbolje što mogu (Wood i sur. 2011). Linley i Harrington (2006) definiraju snage kao prirodni kapacitet ponašanja, mišljenja i osjećanja na način koji omogućuje optimalno funkcioniranje i djelovanje u pravcu željenih ishoda. Peterson i Seligman (2004) specificiraju da su snage osobne moralne kvalitete, stabilne osobine, koje, kada ih osoba izražava, čine dobro drugim ljudima (prije nego što bi štetile) i koje su u fokusu institucionalnog razvoja (npr. u religijskom ili obrazovnom sustavu).

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19,86–89.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50,15–19.

VIDEO PRIJEDLOZI:

Personal Mastery - Find Your Strengths –

https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc

Your Greatest Talents:

<https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k>

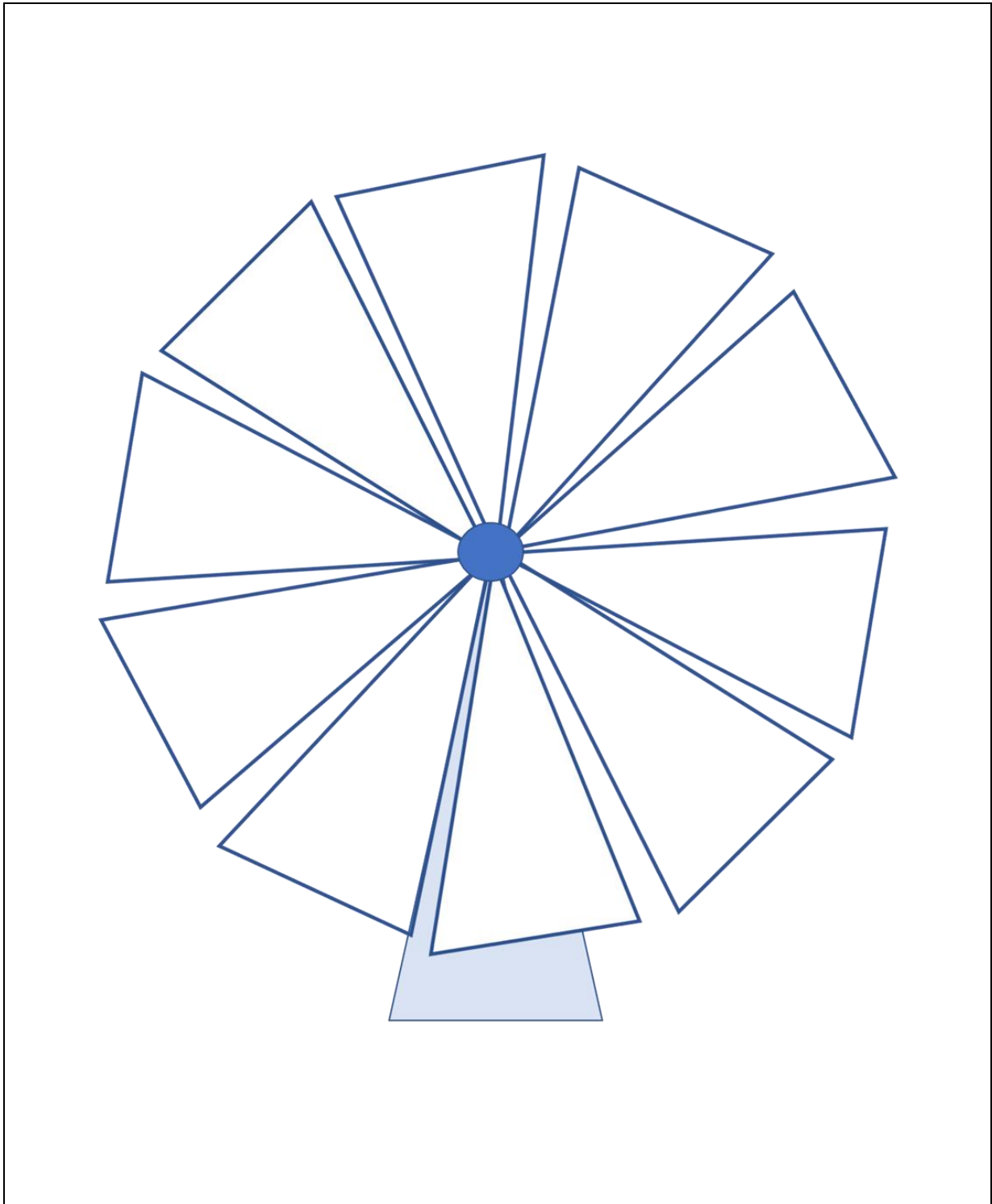
Capitalizing Your Strengths Ideal People:

<https://www.youtube.com/watch?v=tD1lyOlo-Xc>



PRILOZI

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Točnost • Orijentiranost na aktivnosti • Avanturizam • Ambicioznost • Analitičnost • Zahvalnost • Umjetnički • Atletičnost • Autentičnost • Brižnost • Pametan • Samilostan • Šarmantan • Komunikativnost • Pouzdanost • Obzirnost • Hrabrost • Kreativnost • Kritički misli • Znatiželja • Posvećenost • Određenost • Discipliniranost • Obrazovanost • Empatičnost • Energičnost • Zabavnost • Entuzijastičnost • Fer • Brz • Fleksibilnost • Fokusiranost • Snažan • Prijateljski | <ul style="list-style-type: none"> • Velikodušnost • Voli pohvaliti druge • Rado pomaže drugima • Iskrenost • Pun nade • Poniznost • Duhovitost • Svoje djelovanje usmjerava prema višim ciljevima, općoj dobrobiti • Neovisnost • Domišljatost • Marljivost • Unutarnji mir • Inspirativnost • Integritet • Inteligentnost • Ljubaznost • Znalac • Liderstvo • Živahnost • Logičnost • Pun ljubavi • Voli učiti • Milostivost • Skromnost • Motiviranost • Obrača pažnju • Optimističnost • Otvorenog uma • Urednost • Originalnost • Organiziranost • Otvorenost | <ul style="list-style-type: none"> • Strpljivost • Upornost • Uvjerljivost • Postojanost • Praktičnost • Preciznost • Rješavanje problema • Razboritost • Poštivanje drugih • Odgovornost • Samouvjerenost • Ozbiljnost • Samokontrola • Duhovnost • Spontanost • Socijalna inteligencija • Socijalne vještine • Jednostavan • Misli strateški • Taktičan • Timski orijentiran • Promišljenost • Štedljivost • Tolerantnost • Pouzdanost • Svestranost • Vizionar • Vitalnost • Toplina • Snaga volje • Mudrost |
|---|--|--|



**PROGRAMSKA JEDINICA 2
OBITELJSKE SNAGE (HRVATSKA)**

Ana Wagner Jakab

TEORIJSKA PODLOGA

“Ništa na svijetu ne može učiniti ljudski život sretnijim nego povećanje broja snažnih obitelji”
prema David R. Mace (1985).

Obiteljske snage (OS) su one kvalitete odnosa koje doprinose emocionalnom zdravlju i dobrobiti obitelji. Obitelji koje sebe definiraju snažnima obično kažu da vole jedni druge, smatraju zajednički život zadovoljavajućim i žive u sreći i harmoniji jedni sa drugima. Obiteljske snage pomažu obiteljima usavladavanju teškoća, prilagođavanju promjenama, rastu i preživljavanju. Obitelj je sustav i što god se dogodilo jednom članu utječe na ostale članove ali i na cijeli obiteljski sustav. Obiteljske snage štite obiteljski sustav.

Obiteljske snage - definicija iz rječnika: www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths

Upoznavanje s obiteljskim snagama

Video Family Strengths Trailer –

<https://www.youtube.com/watch?v=0JA1rOZh-14>

A Recipe for a Happy Family - Happy Families:

<https://www.youtube.com/watch?v=nh1ICE0rBtA>

PRILOZI
TABLICA 1 KVALITETE SNAŽNIH OBITELJI

(<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html>)

Uvažavanje i naklonost (ljubav)	Predanost (privrženost, odanost)
Briga jednih o drugima	Povjerenje
Prijateljstvo	Iskrenost
Poštivanje individualnosti	Pouzdanost
Zaigranost	Vjerodostojnost
Humor	Dijeljenje
Pozitivna komunikacija	Zajedničko vrijeme
Dijeljenje osjećaja	Kvalitetno vrijeme u velikoj količini
Davanje komplimenata	Za dobre stvari potrebno je vrijeme
Izbjegavanje okrivljanja	Uživanje u zajedničkom društvu
Biti sposoban učiniti kompromis	Jednostavne dobre male stvari i vremena
Slazemo se da se ne slažemo	Dijeljenje zabavnog vremena
Duhovna dobrobit	Sposobnost nošenja sa stresom i krizama
Nada	Prilagodljivost
Vjera	Gledanje na krize kao a izazove i mogućnosti
Suosjećanje	Otpornost
Dijeljenje etičkih vrijednosti	Zajednički rast kroz krize
Jedinstvo sa čovječanstvom	Otvorenost za promjenu

Pročitajte više: [Family Strengths - The Family Strengths Perspective - Single Parent, Theory, Families, and Strong - JRank Articles](http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ) <http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ>

PROGRAMSKA JEDINICA 3 - UPRAVLJANJE STRESOM (RUMUNJSKA)

TEORIJSKA PODLOGA

Stres je znanstvenicima vrlo nezgodan pojam jer podrazumijeva puno subjektivnog doživljaja pa je tako i definiran. A ako ne možemo definirati stres, kako ćemo ga onda mjeriti? Termin stres, kako ga danas koristimo je definirao Hans Selye 1936, kao „nespecifični odgovor tijela na bilo koji zahtjev za promjenom“.

- <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

U psihološkoj teoriji stresa ključna su dva pojma: uzbuđenje, odnosno osobina procjena značajnosti događaja za njenu dobrobit; i nošenje, odnosno osobino promišljanje i djelovanje u nošenju sa specifičnim zahtjevima.

- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, pp. 234–247.

VIDEO PRIJEDLOZI:

Rješenja za roditelje:

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

PROGRAMSKA JEDINICA 4 – OTPORNOST UNUTAR OBITELJI (ROMANIA)

TEORIJSKA PODLOGA

Otpornost je urođena karakteristika koja se odnosi na način na koji se osoba nosi sa stresnim ili teškim situacijama. Otpornost, ili sposobnost upijanja visoke razine uznemirujućih promjena uz pokazivanje minimalnu količinu neproduktivnog ponašanja, može dati neka objašnjenja u to kako se učitelji nose s promjenama u profesionalnom razvoju (Henderson & Milstein, 2003).

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

VIDEO PRIJEDLOZI:

Pozitivne emocije:

<https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc>

PROGRAMSKA JEDINICA 5 – SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOIMANJE (ŠPANJOLSKA)

TEORIJSKA PODLOGA

Samo-poštovanje se odnosi na procjenu koju osoba ima o sebi. Ova evaluacija je uvjetovana višestrukim čimbenicima koji dolaze iz okoline, kao što su očekivanja obitelji, vršnjaka ili čak vizija koju drugi ljudi imaju o osobi.

Samo-poimanje je vizija koju svaka osoba ima o sebi. Odnosno, kako se osoba vidi i koje su joj vještine i ograničenja.

Autori poput Bisquerra (2000) definiraju i dijele ova dva pojma na sljedeći način: samo-poštovanje zadovoljava potrebe emocionalne dimenzije, a samo-poimanje se više odnosi na kognitivnu dimenziju. Stoga je samo-poštovanje sud o samo-poimanju u terminima emocija.

Literatura:

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. i Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.

LITERATURA:

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.

VIDEO PRIJEDLOZI

Henry I Leslie

<https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM>

PRILOZI

AKTIVNOST "KAKO NAPRAVITI KUTIJU"

<https://www.origamiway.com/how-to-make-a-box-out-of-paper.shtml>

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



MATERIJAL ZA RAD U GRUPI

	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	



8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7





	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	



VIDEO PRIJEDLOZI

Objašnjenje samopoimanja

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

ATTACHMENTS

Upitnik samopoimanja

1. U novoj grupi osjećam se...
2. Kad se brinem o novoj situaciji, uglavnom...
3. Opuštenije se osjećam u grupi u kojoj voditelj...
4. U neočekivanim situacijama, ja...
5. Kad uđem u punu sobu nepoznatih, uglavnom...
6. Emocija koja me najviše "košta" u životu je ...
7. Kad sam s ljudima, ja ...
8. Sretan/na sam kad...
9. Trenutačno se osjećam ...
10. Najžalosnije o meni je...
11. Neugodno mi je kad ...
12. Sretna sam u grupi kad...
13. U grupnim sastancima me sputava ...
14. U konfliktu reagiram ...
15. Kad trebam govoriti pred velikom grupom ljudi, ...
16. Kad trebam iskazati svoje mišljenje, osjećam se...

ZVIJEZDA



PROGRAMSKA JEDINICA 6 - SAMOUPRAVLJANJE (PORTUGAL)

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

TEORIJSKA PODLOGA

1. Emocionalna regulacija ili emocionalna samo-regulacija ili upravljanje emocijama – uključuje kontrolu ili preusmjeravanje ometajuće emocije i impulsa i prilagođavanje promjenjivim situacijama.
2. Emocionalno opuštanje – stanje dubokog mira koje je suprotno odgovoru na stres. Opuštanje kao odgovor zaustavlja stres i dovodi tijelo i um nazad u stanje ravnoteže.
3. Protok – pozitivno stanje tijekom aktivnosti. Dok traje “protok” ljudi obično osjećaju duboku ugodu, kreativnost i potpunu uključenost u vlastiti život. Mihaly Csikszentmihaly-jevo poznato istraživanje „optimalnog doživljaja“ otkriva da stanje svjesnosti nazvano „protok“ čini iskustvo istinski zadovoljavajućim

SUGESTIJE:

- Pronađite opuštajuće mjesto u svom domu.
- Odaberite glazbu. Slušajte ju. Dišite i dozvolite svojim osjećajima da izađu... osjetite svoje opušteno tijelo

- Prijedlog glazbe:

- . *The Best Relaxing Classical Music Ever By Bach - Relaxation Meditation Focus*
Reading <https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>
- . *CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Piano Classical Music Concentration Studying*
Reading Background <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>
- . *Out Of Africa (John Barry)* <https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>

PROGRAMSKA JEDINICA 7 - SAMOUČINKOVITOST (ŠPANJOLSKA)

TEORIJSKA PODLOGA

Samo-učinkovitost se odnosi na očekivanja od osobe, odnosno, ono što osoba vjeruje da može učiniti. U 2001, Bandura tvrdi da ljudi koji ne mogu učiniti sve što žele, postanu izbirljivi i razviju osjećaj samo-učinkovitosti samo u pojedinim područjima. Stoga, samo-učinkovitost može varirati u odnosu na ciljeve koje osobe imaju u svom životu.

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
2. Bandura, A. (2001). Self-efficacy and health. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.
3. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

VIDEO PRIJEDLOZI:

Pre-roditeljstvo i samo-učinkovitost

https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s

PRILOZI

Mogućnosti (različiti stupnjevi težine i dubine):

https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e

http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref

<https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/>

PROGRAMSKA JEDINICA 8 – SOCIO-EMOCIONALNO UČENJE (TURSKA)
TEORIJSKA PODLOGA

Socio-emocionalno učenje (SEU) sadrži 5 kompetencija:

1. Samo-svijest
2. Samo-upravljanje
3. Socijalna svijesnost
4. Osobne veze
5. Odgovorno donošenje odluka.

Ova jedinica je osmišljena da omogući sudionicima stjecanje nekih kompetencija socio-emocionalnog učenja kroz iskustvo, igre i aktivnosti.

PRILOZI

HVATAČ	JA	PRIJATELJ
BITI NA POZORNICI		
PUTOVATI IZVAN DRŽAVE		
ODRASTATI NA SELU		
VOLIM ČITATI KNJIGE		
ZNAM PLESATI TANGO		
IMAM NAPISAN RASPORED		
JOŠ IMAM PRIJATELJA/ICU IZ DJETINJSTVA		
ČUVAM SVOJU IGRAČKU		
IMAM NADIMAK		
LOMIO/LA SAM KOST		
IMAM LJUBIMCA		
POZNAJEM POZNATU OSOBU		
ŽIVIM U STANU S DVIJE SPAVAĆE SOBE		
VOLIM IZLASKE		

BUDI DRAG

Nasmiješi se prema 10 ljudi	Napiši nekome poruku i stavi joj/mu u torbu	Reci nekome „hvala“	Sjedni pokraj nekoga koga ne poznaješ
Primijeti da se netko stvarno trudi			Daj nekome prednost
Napiši nekome zahvalnicu			Otkrij nešto zajedničko s nekim
Napravi nešto lijepo za sebe	Pitaj nekoga kakav mu/joj je dan	Reci nešto lijepo drugoj osobi	Napiši 3 stvari na koje si ponosan/na kod sebe

SKOKOVÍ ODLUKA

DA

NE

PROGRAMSKA JEDINICA 9 – EMOCIONALNA KOMPETENCIJA (PORTUGAL)

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

TEORIJSKA PODLOGA

1. Emocije – složena i genetski nasljeđena aktivacija kojom se izražava uzbuđenje u tijelu kao odgovor na podražaj
2. Emocionalna kompetencija – demonstracija samo-učinkovitosti i emocija koje dovode do socijalnih promjena” (Saarni, 1997: 38), a znači da ljudi, iako osjećaju emocionalnu reakciju, mogu koristiti znanje o emocijama kako bi uspješno surađivali s drugima
3. Emocionalna inteligencija – sposobnost pravilnog doživljavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost razumijevanja i/ili pokretanja emocija koje olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocije i emocionalno znanje; i sposobnost kontrole emocija u svrhu postizanja emocionalnog i intelektualnog rasta” (Mayer, Salovey i Caruso, 2004).
4. Samo-svjesnost – osjećaj emocionalnog uzbuđenja u tijelu, prepoznavanje dijelova tijela u kojima se emocija izražava.

	<p>Kad doživim osjetim ugodno iznenađenje</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam iskrenu sreću</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam bijes</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam kontrolirani prijezir</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam odbojnost i gađenje</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam duboki prijezir</p>	
	<p>Kad doživim... ...osjećam strah</p>	
	<p>Kad doživim... ... osjećam sram</p>	

Tablica 1 – dimenzije, djelovanje/ponašanje/vještine u modelu emocionalne kompetencije (Veiga-Branco, 2005)

Dimenzija	Što to znači u svakodnevnom životu	Razvoj vještine
Samo-svjesnost <i>Znanje o sebi</i>	Sposobnost za prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija i emocija drugih	Emocionalna svjesnost Samopouzdanje Realistična samoprocjena
Emocionalna samo-regulacija <i>(Upravljanje emocijama)</i>	Sposobnost kontrole i preusmjeravanja impulsa i raspoloženja Razmisliti prije djelovanja Oduprijeti se iskušenju Odgoditi zadovoljenje	Samo-kontrola. Prilagodba Integritet Asertivnost Savjesnost / usmjerenost na detalje Inovacija
Samo-motivacija	Opstati bez obzira na sve Duboka motivacija za posao, jača od motivacije novca Postaviti ciljeve i ne odustati	Impulsi / motivacija postignuća Organizacijska predanost Inicijativa Optimizam (čak i pri neuspjehu)
Empatija	Sposobnost razumijevanja i ophođenja s drugima u odnosu na njihove emocionalne reakcije	Razumijevanje drugih Sposobnost prepoznavanja i poticanja talenta Interkulturalna senzibilnost
Socio-emocionalne vještine <i>(organizacija emocija u grupi)</i>	Sposobnost uspostavljanja i održavanja uspješnih socijalnih mreža i interpersonalnih odnosa.	Sposobnost vršenja utjecaja Komunikacijske vještine Vodstvo. Timski rad

Pripremili: Bennet, Anna Soldevila. (2009). Emocionate. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide. P54

PROGRAMSKA JEDINICA 10 – SOCIJALNA KOMPETENCIJA (TURSKA)

Autor: Mine Gol-Guven

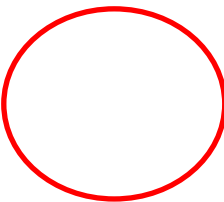
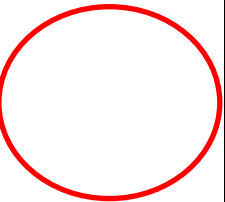
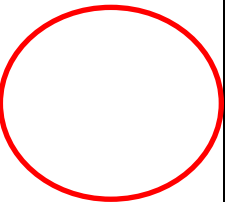
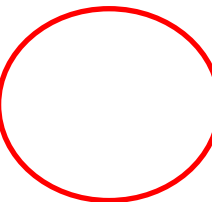
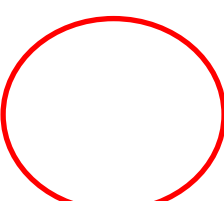
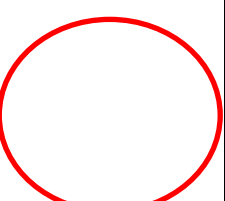
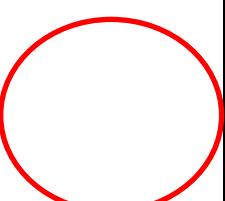
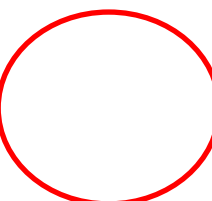
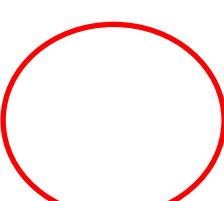
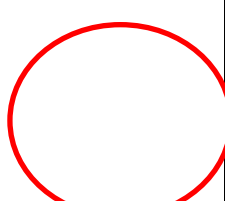
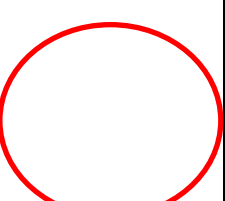
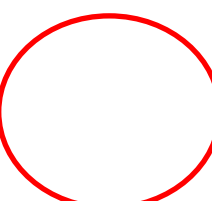
TEORIJSKA PODLOGA

Socijalna kompetencija kao vještina ima mnoge različite definicije i kompetencije. U ovoj jedinici će se obraditi samo neki od pojmova i dijelova socijalnih kompetencija. Bavit ćemo se:

- a) Korištenjem pozitivne komunikacije tijekom interakcije
- b) Razumjevanjem emocija
- c) Upravljanje ljutnjom
- d) Korištenje vještina za rješavanje problema u konfliktima

Prognoza vremena emocija


Vrući gumb

<p>Koja bi ponašanja pritisnula vaš vrući gumb?</p>				
<p>Koje su emocije vezane uz to ponašanje? Kako se osjećate?</p>				
<p>Kako te emocije utječu na vašu vezu s osobom koja pokazuje to ponašanje?</p>				

Preoblikuj!

Definiraj problem	Preoblikuj
Vrišti!!!	<i>Sigurno mu/joj se nešto loše dogodilo, idem ga/ju pitati što</i>
Cijelo vrijeme kritizira!	<i>Možda će pomoći ako ju pitam za mišljenje prije nego što poduzmem neki korak</i>

Tehnika kornjače



1

PROGRAMSKA JEDINICA 11 – EMOCIONALNO INTELIGENTNO RODITELJSTVO (LITVA)

TEORIJSKA PODLOGA

Emocionalna inteligencija (EI) je sposobnost osobe da prepozna vlastite emocije i emocije drugih te da ih točno imenuje. Također je i sposobnost korištenja tih informacija o emocijama pri usmjeravanju ponašanja i mišljenja, kao i sposobnost nošenja s emocijama u svrhu prilagodbe situaciji i postizanju ciljeva.

Coleman, Andrew (2008). A Dictionary of Psychology (3 ed.). Oxford University Press. ISBN 9780199534067. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

Emocija je bilo koje svjesno iskustvo karakteriziran intenzivnom mentalnom aktivnošću i visokim stupnjem zadovoljstva ili nezadovoljstva.

Cabanac, Michel (2002). "What is emotion?" Behavioural Processes 60(2): 69-83. "[E]motion is any mental experience with high intensity and high hedonic content (pleasure/displeasure). <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Svjesnost je stanje kvalitete svijesti, odnosno, sposobnost za biti svjestan vanjskih čimbenika ili vlastitih.

Robert van Gulick (2004). "Consciousness". Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

PRIJEDLOZI:

<https://www.arealme.com/eg/en/>

<http://www.ihhp.com/free-quizzes>

[https://www.ted.com/playlists/150/advice to help you be a great](https://www.ted.com/playlists/150/advice%20to%20help%20you%20be%20a%20great)

[https://www.ted.com/speakers/roberto and francesca d angelo](https://www.ted.com/speakers/roberto%20and%20francesca%20d%20angelo)

<http://www.6seconds.org/parenting/>

<https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/>

[http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%](http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2)

Pročitajte knjigu:

<http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf>

PROGRAMSKA JEDINICA 12 EVALUACIJA (LITVA)

TEORIJSKA PODLOGA

Evaluacija. „Evaluacija je strukturirana interpretacija u svrhu predviđanja utjecaja onoga što procjenjujemo. Usmjerena je na ciljeve i na pretpostavke ili postignute uspjehe i načine kako smo ih postigli. Tako evaluacija može biti formativna, održava se za vrijeme razvoja teorije, projekta ili programa, s ciljem poboljšanja uspješnosti teorije, projekta ili programa. Može biti i sumativna, koja izvlači pouke iz završene aktivnosti, projekta, programa.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation>

Evaluacija procesa. “Evaluacija procesa podrazumijeva način na koji se program implementira ili provodi. Odnosno, proces evaluacije utvrđuje uspješnost programa, postigne li se programom ono što se treba postići. Cilj evaluacije procesa je otkrivanje bi li neki program bio uspješniji da se uvedu promjene u istome. Evaluacija procesa teži dobiti odgovore na pitanja kao što su „jesu li svi pružatelji usluga ujednačeni u postupcima?“ i „koliko intervencija je pruženo?“

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluacija utjecaja. “Evaluacija utjecaja se najčešće koristi za evaluaciju programa. Evaluacija utjecaja mjeri direktni učinak programa prema njegovim glavnim ciljevima. Kao npr. evaluacija utjecaja programa edukacije roditelja će procijeniti je li sudjelovanje roditelja u programu poboljšalo njihove roditeljske vještine na način kako je to programom planirano.

Evaluacija utjecaja pokušava odgovoriti na pitanja kao što su „jesu li sudionici stekli bolja znanja ili vještine?“

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluacija ishoda. “Evaluacija ishoda je usmjerena na mjerenje posljedica programa, odnosno programskih sporednih ciljeva. Razlika između evaluacije utjecaja i ishoda je da evaluacija utjecaja promatra glavni cilj (npr. roditeljske vještine), a evaluacija ishoda promatra sporedne ciljeve (npr. djetetov napredak zbog poboljšanih vještina). Evaluacija ishoda pokušava odgovoriti na pitanja „poboljšava li program djetetovo napredovanje u pojedinim područjima?“.

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

365 AKTIVNOSTI ZA VAS I VAŠE DIJETE

1. Igrajte jednostavnu igru kartama – veća karta pobjeđuje.
2. Igrajte se loptom napravljenom od čarapa.
3. Napravite kremu za ruke s posebnim mirisom – stavite par kapi aroma ulja u kremu koju inače koristite.
4. Igrajte igru „životinjski hod na tijelu“ – „hodajte“ svojim prstima po tijelu djeteta (i obrnuto) na specifičan način, dijete/vi morate pogoditi koja je to životinja (zmija, mrav, slon...)
5. Diskutirajte o tome što znači „dobar prijatelj“.
6. Putovanje svijetom iz fotelje – neka dijete zatvorenih očiju prstom odabere mjesto na globusu/karti Europe/Hrvatske. Pronađite zanimljive činjenice o tom mjestu, slike, pričajte s djetetom o tome.
7. Skuhajte i popijte šalicu čaja s vašim djetetom.
8. Stavite par grahova u balon i igrajte se njime kao zvečkom.
9. Napravite otiske prstiju, koristeći lako perive flomastere. Možete ih gledati pod povećalom
10. Mumljajte melodiju koju znate. Druga osoba mora pogoditi koja je to pjesma.
11. Pojedite jabuku bez ruku.
12. Kontrola ponašanja – nitko se ne smije pomaknuti dok se ne čuje određena riječ (npr. „mijau“)
13. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “A”.

14. Napravite tijesto i stavite zrna graha u njega. Mijesite.
15. Idem ona sok – napravite sok i inscenirajte kafić kod kuće.
16. Zajedno posadite biljku.
17. Provozajte se javnim prijevozom.
18. Skupite biljke i napravite herbarij.
19. Prošetajte se po šumi.
20. Kuglajte – napravite čunjeve od boca i kuglu od čarapa.
21. Napravite zmaja.
22. „Spasilačka potraga“ – stavite zrna graha u rižu.
23. Napravite sok od naranče s djetetom.
24. Posadite češnjak u čaši.
25. Eksperiment – „što pliva, a što ne“ – ubacite u vodu različite predmete.
26. Snimite kratki video kako pjevate.
27. Napravite masku s djetetom.
28. Pjevajte brojalice s djetetom.
29. Pitajte dijete kad je nekome bio dobar prijatelj.
30. Igrajte skrivača.
31. Napravite kazalište lutaka.
32. Napravite vreću graha i igrajte se njome.
33. Provozajte se vlakom.
34. Slušajte tišinu – upalite svijeću i budite tiho. Kad ugasite svijeću, pokušajte nabrojiti što ste sve čuli u tišini.

35. Stavite više papira po podu i pjevajte. Kad prestanete pjevati svatko mora stati na jedan papir.
36. Igrajte pantomime.
37. Nacrtajte različite izraze lica i stavite ih po zidovima sobe.
38. Igrajte „Snap“ sa kartama – svaki sudionik stavi po jednu kartu na sredinu. Kad jedan stavi istu kartu kao prethodni igrač, svi viču „Snap!“ Igrač koji je prvi rekao „Snap“ uzima cijelu hrpu sa sredine. Pobjednik je igrač s najviše karata.
39. Otpjevajte pjesmu.
40. Napravite vlak.
41. Igrajte scrabble.
42. Bez gledanja na kartu, odaberite jedan grad. Nacrtajte zanimljivost toga grada.
43. Napravite palačinke zajedno.
44. Igrajte igru riječi – svaki sudionik mora reći riječ koja počinje slovom na koje je zadnja izrečena riječ završila (npr. Kava – Akvarij – Jabuka...)
45. Napravite veliki kartonski labirint s pikulom unutra.
46. Pročitajte priču i porazgovarajte o emocijama glavnih likova.
47. Igrajte memory.
48. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “E”.
49. Kampirajte u sobi – napravite šator od plahte i pričajte priče ispod njega.
50. Igrajte pokvarenog telefona.
51. Nacrtajte čudovište – svaki sudionik nacrtava jedan dio tijela, naizmjenično.
52. Otiđite na sladoled.
53. Napravite kalendar prirode za različita godišnja doba (zima, proljeće, ljeto, jesen)

54. Posadite grah u čašu.
55. Gledajte u oblake i pronađite oblike u njima.
56. Napravite veliki put od užeta ili toaletnog papira. Svaki sudionik mora prijeći po tom putu.
57. Napravite kućicu za ptice.
58. Svi zajedno naslikajte sliku prstima, kistovima...
59. Napravite limunadu.
60. Uputite dijete da napravi igru uloga ili drugačije pokaže različita ponašanja – pasivno, asertivno ili agresivno.
61. Igrajte „Čovječe ne ljuti se“.
62. Napravite kućni ZOO – nacrtajte životinje u njihovim staništima.
63. Igrajte se arheologa – stavite igračku u gips, kad se osuši „iskopajte“ ju.
64. Napravite ogrlicu od tijesta.
65. Stavite igračku u platnenu torbu. Sudionici ju moraju prepoznati bez gledanja.
66. Puštajte zmaja.
67. Imitirajte pokrete jedni drugih.
68. Napravite balone od sapunice.
69. Riješite križaljku skupa.
70. Napravite vulkan od octa i sode bikarbone.
71. Otiđite u prirodu i berite plodove (jagode, jabuke...).
72. Igrajte se kipova – jedan igrač zatvori oči i kaže „jedan, dva, tri, tko bi to mogao biti?“, a onda otvori oči i pogleda kipove te ih imenuje
73. Crtajte si prstom po leđima.

74. Potaknite dijete da prepoznae osobine drugih koje bi sam/a volio/voljela imati.
75. Zajedno slažite kocke.
76. Nosite vrećicu graha preko sobe.
77. Nacrtajte leptira – stavite malo vodene boje na pola papira pa ga presavijte da se preslika.
78. Igrajte „Vožnje vlaka” – jedno može biti vozač, kondukter...
79. Igrajte loto – s brojevima, slikama, slovima....
80. Napravite zvečku od tube toaletnog papira. Napunite ju pijeskom i zatvorite.
81. Ispecite skupa jednostavni kolač.
82. Sparujte čarape i složite ih u loptice.
83. Obojite sliku prema brojevima.
84. Igrajte „križić – kružić”.
85. Napravite raketu od octa i sode bikarbone.
86. Napravite ježa od kestena.
87. Igrajte „vidim nešto... (recite boju)” - svi sudionici moraju reći što vide u toj boji.
88. Igrajte „Kamen, škare, papir”.
89. Ispričajte priču s dobrim i lošim ponašanjem. Porazgovarajte o tim ponašanjima.
90. Složite rečenicu – u vrećicu stavite puno riječi. Izvlačite ih. Složite od njih rečenicu.
91. Utrka vatica – stavite malene loptice vate na stol. Svatko puše u svoju i utrkuju se koja će prva doći do kraja stola.
92. Dan crvene boje – danas se oblačite u crveno, jedete crveno, crtate crvenom bojom...
93. Igrajte Pictionary.

94. Sparujte različite teksture bez da gledate.
95. Brojite ulične lampe dok se šetate.
96. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “I”.
97. Slušajte pažljivo – jedna osoba zatvori oči, druga šapće. Osoba sa zatvorenim očima mora pogoditi odakle je došao zvuk i što je osoba rekla.
98. Igrajte prebacivanja špagice s vaših ruku na djetetove i obrnuto.
99. Napravite žičaru – rastegnite užu. Na užu natakните tubu toaletnog papira.
100. „Obitelj životinja“ – zamislite da ste vi obitelj životinja. Maštajte kako bi bilo da set vi te životinje, napravite svoj obiteljski portret...
101. Uparujte iste slike.
102. Napravite sladoled.
103. Nacrtajte tijelo. Jedna osoba legne na veliki papir i drugi ju ocrtaju. Možete obojiti.
104. Napravite oznake za vrata – kupaoonica, soba za princezu/princa...
105. Napravite hranilice za ptice.
106. Napravite keksiće – dijete može rezati oblike.
107. Nalijepite tijesto na papir u obliku slova.
108. Napravite kratki crtić.
109. Napravite kristale od soli – stavite malo vode soli u vodu i promiješajte. Kad se otopi, zagrijte i dodajte još soli da bude prezasićeno. Na čačalicu zavežite konac. Čačalicu stavite na čašu tako da konac visi u vodu. Čekajte da se naprave kristali.
110. Napravite snjegovića – ako nema snijega, napravite ga od papira.
111. Igrajte „zamisli da...” – netko kaže npr. “Zamisli da drveće može hodati” – drugi pričaju priču o tome.

112. Ispicite pitu.
113. Ispričajte priču o konfliktnoj situaciji. Pokušajte pronaći rješenje za istu.
114. Pronađi predmet u torbi bez da gledate – možete ograničiti vrijeme.
115. Utrka balona – na balon nalijepite slamku kroz koju provučete užu ili konac. Rastegnete konac. Pušete u balon da se kreće po špagi, mjerite tko je brži.
116. Napravite dućan s limunadom kod kuće.
117. Igrajte potapanja brodova.
118. Skupa vježbajte jogu.
119. Igrajte skrivanja i traženja igračke.
120. Opišite događaj iz različite perspektive (djetetove i vaše).
121. Pogodi tko si. Jedna osoba stavi sliku nečega na čelo. Postavlja pitanja na koja se može odgovoriti sa da ili ne (npr. „Jesam li velik/a?“). Drugi odgovaraju. Osoba mora pogoditi što je.
122. Ulovi svjetlo – hvatanje svjetla od baterijske lampe u mraku.
123. Napravite sapunicu u zdjeli i igrajte se.
124. Posadite zelenu salatu u čašu.
125. Potražite djetelinu s četiri lista.
126. Napravite žigove od krumpira.
127. Igrajte „dan / noć“
128. Napišite dnevni meni s djetetom.
129. Stavljajte kvačice na užu.
130. Napravite taktilnu mapu vašeg doma.

131. Napravite vlastiti sapun od glicerinske smjese – rastopite ju i dodate svoje sastojke (npr. latice...)
132. Napravite priču u slikama. Nacrtajte slike i složite po redu.
133. Konobar toči vodu – jedan je gost u restoranu, a drugi konobar i toči vodu iz bokala.
134. Igrajte „dame“.
135. Škrabalica – dajte djetetu da škraba po papiru (može s i bez gledanja). Potražite oblike u škrabalici.
136. Što je bio-razgradivo? Stavite u zemlju nekoliko različitih materijala (papir, plastika...).
137. Igrajte „Vidim nešto što počinje na slovo npr. „C““.
138. Ministarstvo smiješnog hoda – netko hoda smješno, a drugi imitiraju.
139. Pravite sjene od ruku.
140. Napravite tijesto i igrajte se.
141. Napravite zvečku. U tubu toaletnog papira stavite grah. Zalijepite s obje strane.
142. Zamislite da su emocije u bojama. Koje si ti sad boje?
143. Pričajte o utjecaju društvenih mreža na odnose.
144. Mislim na...– jedna osoba zamisli nešto i opisuje. Drugi moraju pogoditi što je to.
145. Čitajte knjigu.
146. Danas je plavi dan – obucite nešto plavo, pojedite nešto plavo...
147. Bojite po prozoru bojom za prste.
148. Brojite drveće dok hodate po šumi.
149. Popijte kavicu sa svojim djetetom – dijete može piti kavu bez kofeina ili kakao.
150. Igrajte „Država, grad“.

151. Igrajte „Vruće hladno“ u traženju skrivenih predmeta.
152. Igrajte memory sa slikama izraza lica.
153. Napravite čestitke.
154. Napravite obiteljsko stablo.
155. Napravite zastave različitih zemalja.
156. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “O”.
157. Istresite mljevenu kavu na pladanj i crtajte prstima po njoj.
158. Ukrasite tortu.
159. Ubacujte kovanice u kasicu.
160. Reorganizirajte kuhinju - presložite.
161. Igrajte Mlin-a.
162. Igrajte „Životinja, biljka, predmet“ – na određeno slovo.
163. Napravite vagu od vješalice i ispitajte što je teže.
164. Pjevajte pjesmicu i „hodajte prstima“ po tijelu djeteta dok pjevate.
165. Napravite lonac od papira i ukrasite ga.
166. Pogodi emociju – jedno izvuče papir sa slikom emocije. Mora to imitirati i drugi pogađaju koja je emocija.
167. Ispričajte priču kako je netko nešto želio. Pričajte o načinima ostvarivanje želja i dobivanja onoga što se želi.
168. Prepoznavanje predmeta koji počinje na slovo... - izrežete slike predmeta koje počinju npr. na slovo „b“ i „p“. Iz hrpe treba izvaditi one koji počinju na „p“
169. Složite puzzle.
170. Otiđite na tržnicu.

171. Naučite reći „Hvala“ na različitim jezicima.
172. „Prijeđi most“ – napravite tanku liniju na kojoj stoje sudionici. Jedan sudionik mora proći pokraj drugih, a da ne padne s te linije.
173. Objesite bombon na špagici negdje u sobi. Drugi ga moraju naći u mraku.
174. „Opiši u dvije riječi“ – osoba kaže termin, drugi ga moraju opisati u dvije riječi.
175. Gong – počnite plesati na zvuk gonga – udarite npr. po loncu.
176. Odaberete bez gledanja neku državu na karti i naučite pjesmicu iz te države.
177. Što se promijenilo – osoba zapamti sve što je u sobi. Izađe, a drugi nešto promijene. Kad se vrati, osoba mora pogoditi što se promijenilo.
178. Otiđite na neko usamljeno mjesto i „vičite iz petnih žila“.
179. Pjevajte pjesmicu s pokazivanjem dijelova tijela (npr. Hoki poki).
180. Napravite scenarij za film o životinjama.
181. Ispecite pizzu.
182. Nanesite jedno drugome kremu na ruke i dok utrljavate pričajte o rukama, uspoređujte međusobno i s drugim članovima obitelji.
183. Uspite vodu u zdjelu i presipajte ju u drugu koristeći pipetu.
184. Pogledajte film skupa.
185. Sortirajte različite boje gumba u kutije.
186. Zatvarajte različite veličine kutija poklopcima.
187. Napravite darovnu kutiju.
188. Otiđite u kazalište.
189. Na prste nacrtajte oči i napravite lutkarsku predstavu prstima.
190. Igrajte „Leti leti“.

191. Korijenje – stavite krumpir u čašu vode i promatrajte kako mu raste korijenje.
192. Napravite slikovnicu o omiljenoj životinji.
193. Stavljajte magnet na različite materijale.
194. Ispričajte šalu.
195. Napravite helikopter od papira.
196. Nacrtajte djetetovo tijelo na veliki papir. Imenujte emocije i diskutirajte gdje ih dijete osjeti, u kojem dijelu tijela. Obojite ih različitom bojom.
197. Pitajte dijete da zauzme poze agresivnog, asertivnog i pasivnog ponašanja.
198. Odaberite bez gledanja neku državu s karte i naučite neku riječ na jeziku te države.
199. “Ja sam osoba koja...” – jedna osoba opisuje, a drugi pogađaju.
200. Mimikom izrazite emociju.
201. Moja torba – napunite torbu grahom, kukuruzom ili sl. pa istražujte.
202. Napravite svoje puzzle – izrežite sliku.
203. Smislite priču – jedno od vas započne rečenicu, a drugi nastavljaju jedan za drugim.
204. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju slovom “U”.
205. Svirajte na loncu.
206. Potaknite dijete da ispriča priču koristeći igračke.
207. Moj najdraži poklon... prisjetite se najdražeg poklona, opišite ga, kad ste ga dobili, od koga...
208. Smiješni crteži – jedna osoba govori, a druga crta prema uputama. Osoba koja govori daje upute npr. „vuci crtu gore, lijevo, sad dolje...”
209. Skupa operite posuđe.

210. Igrajte „Što govori ovo lice?“ – napravite neki izraz lica, drugi moraju pogoditi što taj izraz lica govori
211. Glazbeni poklon – snimite vlastiti CD kao poklon.
212. Napravite pjenu u kadi. Crtajte pjenom po tijelu (npr. bradu, brkove...).
213. Natočite vodu iz vrča u čašu koristeći špricu.
214. Sortirajte nešto po veličini (tanjure, čarape, gumbе).
215. Na dlan nacrtajte oči, nos, usta i glumite rukom kao lutkom.
216. Igrajte rode i žabe. Žaba skače na sve četiri u označenom polju, a roda ide na dvije noge izvan i pokušava uloviti žabu.
217. Napravite mozaik od kolaž papira.
218. Istresite brašno na pladanj i crtajte po njemu prstima.
219. Crtajte po majici bojom za tekstil.
220. Napravite oznake za vrata (ne smetaj, čitanje u tijeku, spavam...).
221. Napravite svjetla različitih boja – stavite balon u boji na baterijsku lampu.
222. Napravite nakit od jesenskih plodova.
223. Naučite reći „Volim te“ na različitim jezicima.
224. Napravite poster s datumima rođenja članova vaše obitelji.
225. Ukrasite čašu.
226. Zajedno pogledajte crtić.
227. Napravite popis za kupovinu skupa.
228. Napravite brod od papira i ukrasite ga.
229. Napravite zvečku. Stavite rižu u tubu toaletnog papira. Zalijepite s obje strane.

230. Napravite grudu od salvete.
231. Nanižite perlice na špagicu.
232. Danas je zeleni dan. Obucite nešto zeleno, pojedite nešto zeleno...
233. Napravite čašu od gline ili plastelina.
234. Sašijte djetetov najdraži lik iz crtića/stripa/knjige.
235. Nacrtajte put od vaše kuće do kuće djetetovih bake i djeda.
236. Napravite sliku od lišća.
237. Skupa napravite tjedni meni.
238. Skuhajte nacionalni specijalitet.
239. Ukrasite staklenu teglicu.
240. Napravite miris za sobu. U flašicu za sprej natočite vodu i kapnite par kapi aroma ulja.
241. Prebacite žlicom rižu iz kutije u teglicu.
242. Prebrojite kuće u vašoj ulici.
243. Lovite lišće dok pada s drveća u jesen.
244. Igrajte se magnetima. Pokušajte ih zalijepiti s istim i različitim polovima.
245. Napišite različite zadatke na papire. Stavite ih u kutiju. Izvucite. Tko izvuče neki zadatak, mora ga napraviti.
246. Napravite tijesto i stavite u njega sušeni kukuruz.
247. Igrajte „par, nepar“ prstima.
248. Napravite ogrlicu od tijesta prema zadanom uzorku.
249. Napravite vjetrenjaču.
250. Napravite kolaž/poster o djetetovom najdražem liku.

251. Napravite šešir od papira.
252. Posjetite farmu životinja.
253. Ispred ogledala pravite smiješna lica.
254. Napravite talent show.
255. “Mali prstiću kako se osjećaš?” – pričajte o emocijama.
256. Napravite album s različitim izrazima lica.
257. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “R”.
258. Napravite zvečku. U tubu toaletnog papira stavite male kamenčiće. Zalijepite s obje strane.
259. Napravite mozaik najdražeg lika.
260. Ponašaj se kao... - navedite neke poznate osobe.
261. Napišite brojeve od 1 do 10, ne po redoslijedu. Netko mora vući prst od 1 do 10. Možete napraviti da se smije gledati ili ne.
262. Zamijeti promjenu. Jedna osoba izađe van, a netko od ostalih promijeni nešto na sebi. Kad se osoba vrati, mora pogoditi tko je i što promijenio.
263. Napravite taktilnu mapu puta od vaše kuće do obližnje trgovine.
264. “Ispričaj mi priču” – neka dijete ispriča priču.
265. Napravite vafle.
266. Dovrši rečenicu “Danas se osjećam...”
267. Pokaži tko šapće – igra za više osoba. Svi sjede u krugu. Jedna osoba zažmiri. Netko šapne. Osoba otvori oči i mora pokazati tko je šapnuo.
268. “Mislim na...” – osoba zamisli nešto. Drugi joj postavljaju pitanja na koja osoba odgovara s da ili ne. Moraju pogoditi na što osoba misli.

269. Danas je žuti dan. Obucite nešto žuto, pojedite nešto žuto...
270. "Eno ga" – dok se vozite, gledajte na cestu. Tko prvi vidi trokutasti prometni znak vikne „eno ga" i dobije bod. Tko skupi više bodova je pobjednik.
271. Asocijacije – jedan kaže riječ, a drugi kaže prvo što mu padne na pamet.
272. Plešite u paru, a držite balon između vaših dva čela.
273. Ubaci loptu u koš.
274. Prijedi poligon.
275. Napravite poster s vašeg zadnjeg putovanja.
276. Napravite frizuru jedno drugome.
277. Napravite mozaik od flanela. Na veliku površinu stavite flanel i na njega lijepite različite oblike izrezane od flanela.
278. Napravite ljubimca u tegli. Posadite pšenicu u teglu za kosu, a teglu ukasite očima, nosom, ustima i ušima.
279. Napravite sliku od riže, graha, kukuruza...
280. Napravite igrokaz sa plišanim igračkama.
281. Napravite voćarnicu kod kuće.
282. Svirajte pjesmu koristeći žlice.
283. Stavite kukuruzno brašno na pladanj i crtajte prstima po njemu.
284. Napravite avion od papira.
285. Napravite lutku od čarapa.
286. Igrajte se škole kod kuće, crtajte na ploču.
287. Pečat od lista. Obojite list temperama i otisnite ga na papir.

288. Napravite zvečke koristeći kutijice i grah, kukuruz, pijesak i sl. Napravite ih u parovima pa sparujte po zvuku.
289. Napravite vlastitu slikovnicu.
290. Skuhajte juhu zajedno.
291. Napravite sliku od voća i lišća.
292. "Top shop" – jedan od vas treba prezentirati proizvod koji želi prodati.
293. Naučite reći „Dobar dan“ na različitim jezicima.
294. Stavite stolce po sobi. Pustite glazbu. Kad glazba stane, svi moraju posjedati.
295. Napravite mobitel od kartona.
296. Posjetite ZOO.
297. Isprobajte elektricitet. Napušite balon. Natrljajte ga na čistu kosu. Gledajte kako se kosa diže za balonom. Prislonite taj balon na strop da ostane gore.
298. "Spasi" lopte iz vode. Vadite ih rukama ili cjediljkom.
299. Napravite mjesečni kalendar s važnim datumima.
300. Napravite tanjur od gipsa. Ukrasite ga.
301. Danas je bijeli dan. Obucite nešto bijelo, pojedite nešto bijelo...
302. Napravite poster najdraže životinje.
303. Napravite mapu skrivenog blaga.
304. Crtajte po staklu pjenom za brijanje.
305. Posjetite knjižnicu i čitaonicu i pročitajte knjigu.
306. Sortirajte žlice i vilice nakon pranja.
307. Obojite male kamenčiće i napravite mozaik od njih.

308. Otiđite u kino.
309. Napravite obiteljski album.
310. Ispričajte priču prema slici. Sliku možete uzeti iz novina, interneta...
311. Napravite vremensku prognozu.
312. Nacrtajte strip o vašem zadnjem ljetovanju.
313. Nacrtajte obiteljski portret.
314. Napravite svoja imena od tijesta koje lijepite na papir ili karton.
315. Napravite loptice leda koristeći balone.
316. Napravite svoj balzam za usne.
317. Napravite ukrasni lanac od šarenih papira.
318. Napravite ogrlicu od izrezanih slamki.
319. Napravite krede u boji od gipsa.
320. Napravite svijećnjak od tijesta. Od iste količine brašna i soli napravite tijesto. Razvaljajte i izrežite. U izrezane oblike utisnite lučicu. Izvadite lučicu i ostavite tijesto da se suši.
321. Napravite kolačiće s porukama.
322. Napravite loptice od vune.
323. Napravite kutije različitih težina u parovima. Sparujte.
324. Miješajte različite boje za eksperiment.
325. Prepoznaj miris. Jedna osoba zažmiri, drugi mu daje miris da prepozna.
326. Napravite taktilni labirint.
327. Napravite popis omiljenih jela u vašoj obitelji.
328. Napravite pire od krumpira s djetetom.

329. Napravite privjesak za ključeve.
330. Napravite sunčani sat.
331. Napravite mirisne vrećice. Na vatu kapnite par kapi mirisnog ulja i stavite u vrećice. Vrećice možete staviti u ormare.
332. Rječnik – napišite što više riječi koje počinju na slovo “S”.
333. Napravite oznaku za stranicu u knjizi.
334. Napravite poster o najdražem voću.
335. Napravite slikovni recept za najdraži kolač.
336. Napravite domaći kruh.
337. Otiđite na piknik.
338. Zajedno operite auto.
339. Posjetite muzej.
340. Otiđite na bazen.
341. Lakirajte si nokte uzajamno.
342. Skupa se ljuljajte na ljuljači.
343. Pošaljite paket dragoj osobi.
344. Otiđite u park.
345. Gledajte zvijezde.
346. Utrka novčićima – šutajte prstom novčić.
347. Imitirajte plesne pokrete.
348. Napravite dvorac od velike kartonske kutije.
349. Napravite minijaturu vašeg doma od kutije cipela.

350. Obojite vatu. Na raširenu vatu kapnite različite boje na različita mjesta i gledajte kako se širi boja.
351. Napravite snježnu kuglu od staklenke.
352. Napravite stres lopticu. U balon stavite brašno i zavežite.
353. Nacrtajte drvo dlanovima ruku. Umočite dlanove u boju i otiskujte na papir.
354. Napravite zvijezdu od papira.
355. Dozvolite djetetu da u trgovini pronade nešto s popisa za kupnju.
356. Sortirajte majica u odnosu na godišnje doba u kojem ju nosite.
357. Sjednite u park i slušajte različite zvukove. Pokušajte dokučiti odakle dolaze.
358. Proučavajte različita stanja voda – para, voda, led
359. Napravite vlastitu piramidu zdrave prehrane.
360. Napravite gitaru od kutije cipela. Izrežite rupu na sredini poklopca i rastegnite gumice preko nje.
361. Napravite abecedu od kartona. Možete ukrasiti svako slovo.
362. Napravite veliku igru „Čovječe ne ljuti se“ gdje ćete vi biti pijuni.
363. Napravite priču iz kutije. U kutiju stavite različite predmete koji čine priču.
364. Napravite poster svog omiljenog mjesta (što tamo radite, kako izgleda, gdje je...)
365. Ne smij se! Jedna osoba ponavlja neku riječ i pokušava nasmijati druge, a oni pokušavaju ostati ozbiljni.