SPARKATLAS ZA VELIKA I MALA OSEĆANJA

Vreme osećanja

Pronađi vreme svojih osećanja, pogledaj pravo nebo, oslušni svoje telo i diši uz list.



U OVOM PAKETU

02 Vodič za odrasle: minut čitanja
03 Vreme mojih osećanja: sunčano, oblačno, kišovito
04 Posmatrač neba: pogledaj pravo nebo
05 Kako se oseća moje telo?
06 List za disanje: prati prstom i diši

POTREBNO VAM JE

voštane ili drvene bojice

prozor ili prag odakle se vidi nebo

pravi list (po želji)

VREME

Oko 10 minuta po strani

Naš dan osećanja

Datum _____ Ko se igrao _____

Pravo nebo danas · Zaokruži jedno

◯ sunčano ◯ oblačno ◯ kišovito ◯ vetrovito

UZRAST Klica 2–3 Mladica 3–5 Drvce 5–7

Svaka strana sa aktivnošću pokazuje nivo.

ZAŠTO JE OVO VAŽNO

Kada osećanje nazovemo rečima, to je prvi korak ka tome da se s njim izborimo. Vreme maloj deci daje jednostavnu sliku: svako vreme je u redu, a osećanja, kao oblaci, dolaze i prolaze.

02

Pre nego što pričamo o osećanjima

Minut čitanja za odrasle.

Kako da ga koristite (oko 10 minuta po strani)

1. **Izaberite miran trenutak.** Koristite ove strane kada su svi smireni, a ne usred velike uznemirenosti.
2. **Počnite vi.** Podelite svoje vreme: „Danas mi je malo oblačno, umorna sam."
3. **Svako vreme je u redu.** Nijedno osećanje nije pogrešno. Saslušajte i imenujte ga; ne morate ništa da popravljate.
4. **Često vežbajte uz list.** Dišite uz njega u lakim danima, da bude poznat i u teškim.

Tri načina igre

Klica 2–3

Pokaže sliku vremena, označi današnje nebo i prati list prstom dok zajedno dišete.

Mladica 3–5

Kaže reč za osećanje uz svako vreme, nacrta oba neba i oboji gde u telu oseća osećanje.

Drvce 5–7

Dovrši rečenice (vi možete da pišete), izmisli svoje vreme i sam izbroji pet sporih udaha.

Male napomene

Ako dete ne želi da priča, neka pokaže ili nacrta. Kad je uznemirenost velika, prvo budite uz njega, a strane ostavite za kasnije. Operite ruke posle diranja lišća iz prirode.

Saveti za štampu

Strana 1 je naslovna. Da uštedite boju, štampajte samo strane od 2 do 6. Svaka strana radi i crno-belo, na formatu Letter ili A4. Stranu sa listom držite nadohvat ruke.

Pitajte se naglas zajedno

- Šta ti daje sunčano osećanje?
- Kuda odlaze oblaci kad odlete?
- Možeš li da osećaš dve vrste vremena odjednom?
- Šta ti pomaže kad ti je kišovito?

ZA ODRASLE

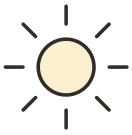
Reči za osećanja rastu uz vežbu, kao i sve druge reči. Kada svaki put koristite iste jednostavne slike (sunce, oblak, kiša), dobijate zajednički jezik za teže dane.

03

Vreme mojih osećanja

Svako vreme je u redu, a takvo je i svako osećanje.

Pokaži vreme koje liči na tebe. Onda zajedno dovršite rečenicu.



Sunčano

srećno, uzbuđeno, ponosno

Sunčano mi je kad _____



Oblačno

umorno, nesigurno, malo mrzovoljno

Oblačno mi je kad _____



Kišovito

tužno, povređeno, nedostaje mi neko

Kišovito mi je kad _____



Moje posebno vreme

Vetar? Oluja? Magla? Nacrtaj ga ovde.

Sada se osećam: ☐ sunčano ☐ oblačno ☐ kišovito ☐ moje vreme

ZA ODRASLE

Vreme maloj deci daje jednostavnu sliku osećanja: dolaze i prolaze, kao oblaci. Kada naglas kažemo ime osećanja, to je prvi korak da se s njim izborimo.

IGRAJTE SE NA SVOJ NAČIN

Lakše: Dete pokaže sliku, a vi umesto njega kažete reč za osećanje.
Izazov: Spoji dva vremena: možeš li da se osećaš sunčano i kišovito u isto vreme?

04

Posmatrač neba

Pogledaj danas pravo nebo.

Priđi prozoru ili izađi napolje. Pogledaj gore, pa označi nebo koje vidiš.



Sunčano ☐



Sunce i oblak ☐



Oblačno ☐



Kišovito ☐



Vetrovito ☐



Nešto drugo ☐

Pravo nebo danas

Nacrtaj šta vidiš: boje, oblake, sunce ili kišu.

Nebo mojih osećanja

Nacrtaj vreme koje odgovara tome kako se osećaš.

Da li su ta dva neba ista ili različita? _____

ZA ODRASLE

Pravo nebo se menja tokom dana, a menjaju se i osećanja. Kada zajedno pogledate kroz prozor, to je miran i lak način da počnete razgovor o tome kako dan prolazi.

IGRAJTE SE NA SVOJ NAČIN

Lakše: Pogledajte zajedno, pokažite nebo i recite šta vidite: sunce, oblake ili kišu.
Izazov: Pogledaj ponovo posle ručka. Da li se nebo promenilo? A tvoje osećanje?

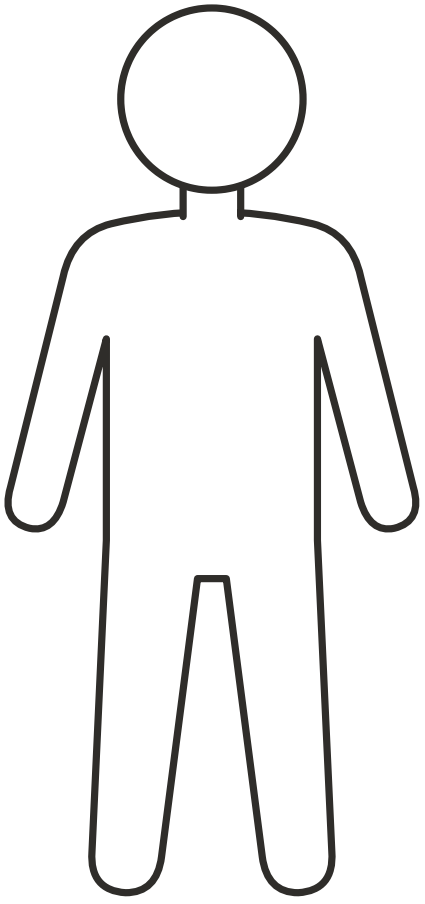
05

Kako se oseća moje telo?

Osećanja se vide i u našem telu.

— Izaberi jedno osećanje. Oboji mesta gde ga osećaš u telu.

Oboji gde ga osećaš.



Znaci tela: označi one koje primećuješ

- ☐ Srce mi brzo kuca
- ☐ Stomak mi treperi
- ☐ Lice mi je vruće
- ☐ Ruke mi se stežu u pesnice
- ☐ Telo mi je teško i sporo
- ☐ Noge žele da skaču
- ☐ Nešto drugo: _____

Moje boje

- ☐ Ova boja znači _____
- ☐ Ova boja znači _____

Moje telo mi kaže da se osećam _____

ZA ODRASLE

Deca često osete osećanje u telu pre nego što za njega imaju reč: brzo srce, treperenje u stomaku. Kada primete ove znake, lakše im je da shvate i kažu kako se osećaju.

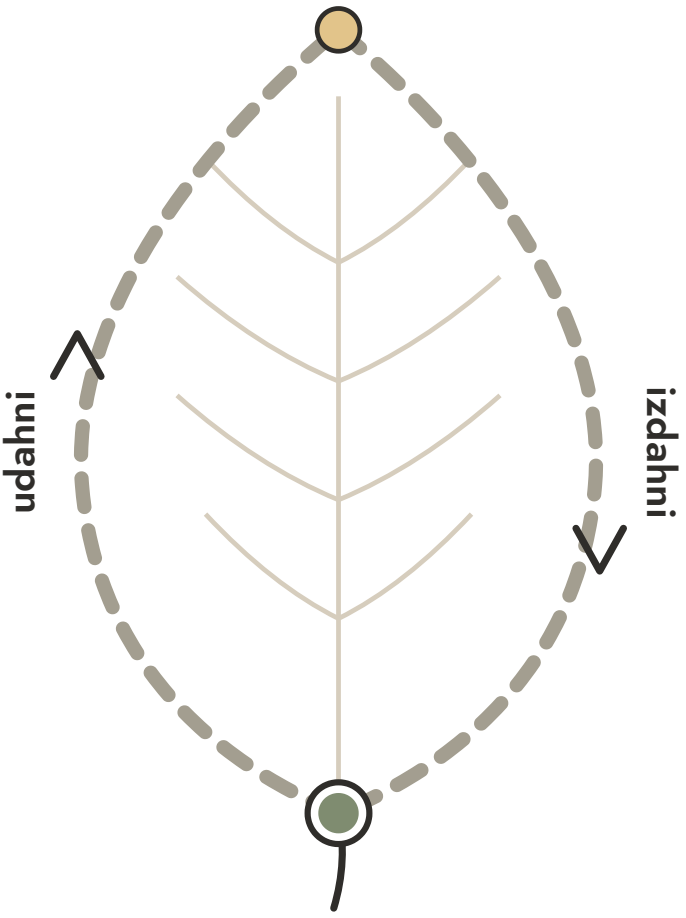
IGRAJTE SE NA SVOJ NAČIN

Lakše: Imenujte jedan deo tela („Pokaži mi stomak") i zajedno obojte samo to mesto.
Izazov: Uzmi dve boje za dva osećanja. Gde su ista? Gde su različita?

List za disanje

Spori udasi za mirno, tiho telo.

Kreni od tačke sa prstenom kod peteljke. Prstom prati isprekidanu ivicu.



1. Klizi gore jednom stranom dok udišeš kroz nos.
2. Na vrhu lista zastani na trenutak.
3. Klizi dole drugom stranom i polako izdahni, kao da duvaš maslačak.

Izbroj pet udaha uz list. Za svaki oboji jedan krug.

1 2 3 4 5

Bonus: nađi pravi list, prati mu ivicu dok dišeš, pa ga zalepi ovde.

Posle pet udaha moje telo se oseća _____

ZA ODRASLE

Sporo disanje, kada je izdah malo duži od udaha, može da pomogne telu da se smiri. Vežbajte u mirnim trenucima, da bude poznato i u težim danima.

IGRAJTE SE NA SVOJ NAČIN

Lakše: Pratite list zajedno, vaša ruka preko njegove, i dišite naglas da čuje ritam.
Izazov: Neka svaki udah bude malo sporiji od prethodnog, pa nauči nekog drugog da diše uz list.