

# **SAT RAZREDNIKA**

## **Suosjećanje**

OŠ DRAGANIĆI

*Dobar dan, dragi učenici,*

*današnji Sat razrednika ćemo provesti na drugačiji način nego što smo to navikli raditi u učionici. Vjerujem da će vam se svidjeti. Za provođenje različitih aktivnosti, možete zamoliti za pomoć svoje ukućane – tako ova nastava može biti kvalitetan način provođenja slobodnog vremena za cijelu obitelj.*

*Danas ćemo naučiti kako prepoznati emocije kod drugih ljudi te kako na pravilan način reagirati na njih.*

***Prije početka rada pripremite sljedeći materijal:*** zamoli članove obitelji za pomoć u aktivnostima, kocka iz igre „Čovječe, ne ljuti se!”

# AKTIVNOST 1:

*Za poticanje dobrog raspoloženja, možete odigrati igru „Imitiranje”.*

*Počnite hodati u krug, ali na poseban način.*

*Oponašat ćete sljedeće načine hoda:*

- Kako hoda žena kada se vraća s tržnice ruku punih vrećica,
- Kako hoda osoba koja je tužna,
- Kako hoda osoba koja je zabrinuta za zdravlje člana svoje obitelji,
- Kako hoda osoba koja je zaljubljena,
- Kako hoda osoba kojoj je ozlijeđena lijeva noga i desna ruka...
- Kako hoda robot,
- Kako hoda učenik kojem sutradan počinju školski praznici,
- Kako hoda nogometaš čija ekipa je pobijedila na nogometnoj utakmici,
- Kako hoda učenik koji kašlje i ima temperaturu,
- Kako hoda dijete od dvije godine ,
- Kako hoda djevojčica koja je u kazni i ne smije van iz kuće

*Sada kada ste se dobro razgibali, ponovit ćemo što smo ranije naučili o emocijama.*

Rekli smo da postoje  
sljedeće emocije:

**TUGA, SREĆA, LJUTNJA,  
STRAH.**

Različite situacije kod  
različitih ljudi izazivaju  
različite emocije.

- ✓ Na primjer, netko će zbog čokolade (kao poklonu za Božić) biti sretan, dok će netko drugi u istoj toj situaciji biti tužan ili čak ljut (jer je očekivao neki drugi „bolji“ poklon, npr. mobitel).
- ✓ Ili, netko bi se u šetnji parkom razveselio psu koji mu je dotrčao u susret, a onaj koji se boji pasa bi se prestrašio.

Postoje različiti načini koji  
nam mogu pomoći  
prilikom suočavanja s  
emocijama, posebno s  
onim negativnim  
emocijama (tuga, ljutnja).

## AKTIVNOST 2:

*Za ovu aktivnost zamoli za pomoć članove obitelji.*

*Vaš zadatak je jedan po jedan pokretima tijela i izrazom lica pokazati kako se netko ponaša:*

- A) kada je ljut,*
- B) kada mu je dosadno,*
- C) kada je uvrijeđen,*
- D) kada je veseo,*
- E) kada je tužan,*
- F) kada je ljubomoran*
- G) kada je zabrinut*

## **AKTIVNOST 2.1.:**

- *Promotrite svoje i tuđe ponašanje kod pokazivanja svake od zadanih emocija*
- *Razgovarajte s članovima obitelji koje je je od viđenog:*

**A) prihvatljivo pokazivanje emocija, te**

**B) neprihvatljivo pokazivanje emocija**

## **PRIHVATLJIVO I NEPRIHVATLJIVO POKAZIVANJE EMOCIJA:**

U redu je biti zbog neke situacije sretan, tužan, prestrašen ili ljut, no...

- *Umjesto da nekoga tko nas je naljutio vrijeđamo, psujemo ili udaramo, možemo se u tom trenutku pokušati smiriti (duboko disati, brojati do..., pjevušiti u sebi...), nakon toga reći toj osobi kako se osjećamo („povrijedio si me, osjećam se tužno i/ili ljuto...“) i zamoliti je da to više ne radi.*
- *Ako to ne „upali“, smireno otići od osobe, i zamoliti pomoć odrasle osobe.*
- *U redu je kad smo tužni plakati, no nije u redu plakati i ponašati se nezrelo (derati se, udarati nogom o pod...) kada nešto ne dobijete što želite.*
- *Trebate se strpjeti, razumjeti roditelje ako vam nešto ne mogu kupiti ili ako oni procijene da vam u tom trenutku ta stvar zaista nije potrebna.*

# **PRIHVATLJIVO I NEPRIHVATLJIVO POKAZIVANJE EMOCIJA:**

U redu je biti zbog neke situacije i sretan, i tužan, i prestrašen i ljut, no...

- *Za održavanje prijateljstva s drugima nije pristojno i dobro smijati se i rugati tuđoj nevolji.*
- *Ako već ne možemo ili ne znamo pomoći, bolje je ne reći ništa i otići.*
- *Zamoliti pomoć odrasle osobe.*
- *Trebamo se naučiti nositi s našim školskim, sportskim ili nekim drugim uspjesima i neuspjesima na primjeren način.*
- *Pretjerano veselje pred suparničkom ekipom može dovesti do sukoba (suparnička ekipa može vaše veselje shvatiti kao provokaciju, jer su poraženi).*
- *Zato je mudrije „tiše“ se veseliti svom uspjehu pred drugima, a „na najjače“ u osami sa svojom ekipom i svojom obitelji i prijateljima.*
- *Naravno, pristojno bi bilo, čestitati suparničkoj ekipi na uloženom trudu, ohrabriti ih i poželjeti im sreću u sljedećim izazovima.*
- *Ako ništa od ovog ne pomogne, potražiti pomoć odraslih.*



# PRIHVATLJIVO I NEPRIHVATLJIVO POKAZIVANJE EMOCIJA:

U redu je biti zbog neke situacije i sretan, i tužan, i prestrašen i ljut, no...

## *Nelagoda zbog tuđe tuge*

- *Nekada nam je nelagodno kad je netko tužan, i ne znamo što u tom trenutku trebamo reći ili napraviti, i najradije bismo otrčali što dalje od te osobe.*

## *Umjesto smišljanja neke „važne“ riječi, možemo:*

- *samo jednostavno osobu zagrliti (tako joj dajemo do znanja da suosjećamo s njom i da smo tu ako joj treba naša pomoć),*
- *ili ako već želimo nešto reći, ohrabrimo ju riječima: „Žao mi je, uz tebe sam ako trebaš pomoć!“*
- *a možemo i potražiti pomoć odrasle osobe.*

# AKTIVNOST 3:

- *I za kraj odnosno za domaću zadaću želim vama i članovima vaših obitelji dobro raspoloženje.*

- ***Vaš zadatak za sljedećih 6 dana je:***

*Svaki dan baciti kocku iz društvene igre „Čovječe ne ljuti se!“ te prema broju koji ste dobili, odraditi zadatak ljubaznosti.*

- ***Uživajte i zabavite se!***

# ZADACI LJUBAZNOSTI

1. Daj iskreni kompliment jednom članu obitelji (o njegovim osobinama, izgledu, što dobro radi...)
2. Nazovi osobu koju nisi dugo čuo i vidio, popričaj s njom,
3. Ispričaj tri vica članovima obitelji
4. Budi kreativan, izradi čestitku ili priznanje za člana obitelji za stvarnu ili pak izmišljenu prigodu (npr. Čestitka za rođendan ili imendan, ili priznanje za „kuhara dana“, „najboljeg igrača društvenih igara“, itd.)
5. Pomogni u lakšim kućanskim poslovima (pospremanje stola nakon jela, brisanje prašine, pospremanje vlastite odjeće i obuće, pranje prljavog suđa, brisanje poda, pospremanje svoje sobe...)
6. Reci „Volim te“ prijatelju, mami, tati, bratu, sestri...

**Rok za izradu zadatka: do povratka u školske klupe;**

- pojedine aktivnosti, prema želji i potrebi, možete ponoviti više puta
- uz pomoć mašte svih članova obitelji, moguće je promijeniti i teme zadataka

**Draga djeco, budite dobri i zdravi,  
srdačan pozdrav od psihologinje Adriane!**