**NASTAVNIČKA PRIPRAVA – RADIONICA „MREŽA OSJEĆAJA“**

**Naziv radionice:**  
*Mreža osjećaja – znanost, umjetnost i osobni razvoj kroz emocije*

**Nositelji aktivnosti:**  
Željko Predojević, Lidija Štimac

**Mjesto i vrijeme:**  
Područna škola Kneževo, Festival znanosti

**Ciljana skupina:**  
Učenici 1. – 8. razreda osnovne škole

**Trajanje:**  
90 minuta

**Povezanost s kurikulumom:**

* Međupredmetna tema *Osobni i socijalni razvoj*
* Elementi građanskog odgoja
* Likovna i glazbena kultura
* Socijalne i emocionalne vještine

**Povezanost s projektima:**

* Erasmus+ projekt *What’s STRONG With You*
* Suradnja s Fakultetom za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku
* Sudjelovanje u *Festivalu znanosti*

**ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI**

Učenik/ca će moći:

* osvijestiti i verbalizirati vlastite emocije
* prepoznati emocije kod drugih osoba
* razvijati empatiju i aktivno slušanje
* izražavati emocije kroz različite umjetničke forme
* razumjeti koncept zajedništva i međusobne povezanosti

**MATERIJALI I PRIPREMA:**

* Papirići i kutija („Trezor briga“)
* Emotikoni izrađeni u boji (izrezani krugovi s izraženim emocijama)
* Glazbeni isječak (npr. instrumentalna glazba) i prijenosni zvučnik
* Klupko vune
* Papiri za crtanje, flomasteri, pastele, boje
* Kartice s nazivima emocija (za pantomimu)
* Koš za brige
* Okrugla prostirka / prostor za završni krug

**TIJEK AKTIVNOSTI:**

| **Faza** | **Naziv aktivnosti** | **Opis** |
| --- | --- | --- |
| Uvod (5 min) | Pozdrav i najava | Kratak uvod, svrha radionice, pravila sigurnog prostora |
| Aktivnost 1 (10 min) | *Trezor briga* | Zapiši brigu na papirić i „zaključaš“ je u trezoru |
| Aktivnost 2 (10 min) | *Glazbena introspekcija* | Slušanje glazbe → odabir emotikona koji odražava trenutno stanje |
| Aktivnost 3 (15 min) | *Mreža osjećaja* | Bacanje klupka, imenovanje emocije i situacije → nastaje mreža |
| Aktivnost 4 (15 min) | *Crtanje emocije* | Odabir jedne emocije i njezino izražavanje crtežom (boje, oblici) |
| Aktivnost 5 (15 min) | *Pantomima osjećaja* | Izvlačenje kartice i prikazivanje emocije pantomimom |
| Aktivnost 6 (10 min) | *Završni krug emocija* | Odabir emotikona → Kako se sada osjećam nakon radionice |
| Zaključak (10 min) | *Povratak brizi* | Preuzimanje brige iz trezora → bacanje ili zadržavanje |

**EVALUACIJA I REFLEKSIJA**

**Za učenike:**

* Kako si se osjećao/la na radionici?
* Koja ti je aktivnost bila najdraža i zašto?
* Jesi li nešto naučio/la o sebi ili drugima?

**Za voditelje:**

* Jesu li učenici aktivno sudjelovali?
* Koje aktivnosti su potaknule najviše emocionalnog izražavanja?
* Kako poboljšati izvedbu radionice ubuduće?

**PRIJEDLOŠCI ZA RADNE MATERIJALE (Word):**

1. Kartice emocija za pantomimu (npr. ljutnja, sreća, strah, zbunjenost, zahvalnost…)
2. Emotikoni za introspektivne aktivnosti
3. Naslovna stranica „Mreže osjećaja“ za učenikovu mapu
4. Papirić s tekstom: *Moja briga danas je…*
5. Upitnik za refleksiju (1 min) – Smiley skala + 2 pitanja

PRILOG 1. OPIS AKTIVNOSTI

**🔐 1. TREZOR BRIGA**

**Svrha:**  
Omogućiti učenicima da osvijeste ono što ih trenutno brine i simbolično odlože tu brigu, čime se stvara psihološki prostor za daljnji rad bez opterećenja.

**Tijek:**

* Učitelj podijeli svakom učeniku mali papir i olovku.
* Učenici napišu jednu brigu, strah, nelagodu ili nešto što ih tišti.
* Slože papiriće i ubacuju ih u zajedničku kutiju (“Trezor briga”) uz objašnjenje da će se toj brizi vratiti na kraju radionice.
* Učitelj naglasi da se sadržaj neće čitati – radi se o osobnom činu otpuštanja.

**Materijali:**  
Kutija (ukrašena kao "trezor"), papirići, olovke.

**Prilagodba:**  
Za mlađe učenike (1.–3. razred) može se nacrtati briga umjesto pisanja.

**🎧 2. GLAZBENA INTROSPEKCIJA**

**Svrha:**  
Poticati učenike na introspekciju – prepoznavanje trenutnog emocionalnog stanja kroz reakciju na glazbu.

**Tijek:**

* Učenici slušaju kratki instrumentalni glazbeni isječak (npr. klasična glazba, ambijentalna).
* Nakon slušanja, svi stanu u krug. Na podu ili na stolu ponuđeni su emotikoni s različitim emocijama (sreća, tuga, tjeskoba, spokoj, uzbuđenje…).
* Učenici biraju onaj koji najbolje opisuje kako se osjećaju i drže ga u rukama.

**Materijali:**  
Bluetooth zvučnik, lista glazbe, izrađeni emotikoni na papiru ili plastificirani.

**Prilagodba:**  
Umjesto glazbe može se koristiti ambijentalni zvuk (kiša, valovi, vjetar) za senzibilizaciju.

**🧶 3. MREŽA OSJEĆAJA**

**Svrha:**  
Pokazati kako su svi povezani emocijama i iskustvima, stvarajući simboličku mrežu među sudionicima.

**Tijek:**

* Učenici stoje u krugu. Učitelj drži klupko vune.
* Prvi učenik kaže jednu emociju koju je osjećao nedavno i u kojoj situaciji.
* Zadrži kraj vune i baci klupko drugome.
* Svaki sljedeći učenik učini isto: kaže emociju + situaciju i baca klupko dalje.
* Nastaje mreža među učenicima koja vizualno prikazuje međusobnu emocionalnu povezanost.
* Na kraju, učitelj ističe kako je svaki dio mreže važan i da svi osjećaji vrijede.

**Materijali:**  
Klupko vune (po mogućnosti mekano, šareno).

**Prilagodba:**  
U mlađim razredima može se pojednostaviti – samo imenovanje emocije, bez situacije.

**🎨 4. CRTANJE EMOCIJE**

**Svrha:**  
Potaknuti izražavanje osjećaja kroz likovni izraz, razvijajući emocionalnu pismenost i maštu.

**Tijek:**

* Učenici biraju jednu emociju koju žele izraziti (npr. strah, veselje, tugu, ponos).
* Na praznom papiru koriste boje, oblike i linije kako bi izrazili tu emociju.
* Nema pravilnog ili pogrešnog načina – sloboda izraza je ključna.
* Po završetku, crteži se mogu izložiti u učionici kao “Galerija osjećaja”.

**Materijali:**  
Papiri A4 ili veći, flomasteri, pastele, tempere, vodene boje.

**Prilagodba:**  
Učenici mogu raditi pojedinačno ili u parovima. Kod starijih učenika moguće je dodati verbalni opis.

**🎭 5. PANTOMIMA OSJEĆAJA**

**Svrha:**  
Razvijati neverbalnu komunikaciju, sposobnost izražavanja i prepoznavanja emocija kod drugih.

**Tijek:**

* Učitelj pripremi kartice s različitim emocijama (npr. iznenađenje, gađenje, sram, sreća, ljutnja…).
* Jedan učenik izvlači karticu, ne pokazuje je ostalima i pantomimom prikazuje emociju.
* Ostali pokušavaju pogoditi o kojoj se emociji radi.
* Nakon pogađanja, učenik opisuje situaciju u kojoj je i sam osjetio tu emociju.

**Materijali:**  
Kartice s emocijama (jedna riječ po kartici, moguće i s emotikonom).

**Prilagodba:**  
Mlađi učenici mogu dobiti pomoć u obliku crteža na kartici; kod starijih može se dodati glumačke improvizacije u paru.

**🔁 6. ZAVRŠNI KRUG EMOCIJA**

**Svrha:**  
Refleksija o učinku radionice i emocionalnoj promjeni tijekom aktivnosti.

**Tijek:**

* Učenici ponovno stoje u krugu.
* Ispred njih su opet emotikoni koje su koristili ranije.
* Svaki učenik odabire jedan i kratko objašnjava kako se sada osjeća, nakon svih aktivnosti.
* Učitelj zahvaljuje učenicima i ističe važnost zajedničkog emocionalnog rada.

**Materijali:**  
Isti emotikoni kao na početku.

**Prilagodba:**  
U mlađim razredima može se koristiti samo gestom pokazivanje emocije (npr. podignuti emotikon bez govora).

**🧺 7. POVRATAK BRIZI IZ TREZORA**

**Svrha:**  
Poticati osvješćivanje promjena u vlastitim osjećajima i stavovima – simbolično donošenje odluke o zadržavanju ili otpuštanju brige.

**Tijek:**

* Učitelj izvadi trezor briga.
* Svaki učenik pronađe svoju brigu.
* Razmisli: je li još uvijek važna?
  + Ako nije → baca je u koš (simbolično otpušta).
  + Ako jest → zadržava i stavlja u džep ili torbu.
* Učitelj ističe kako je oboje u redu – i zadržati i otpustiti.

**Materijali:**  
Trezor, papirići s brigama, mali koš.

**Prilagodba:**  
Za mlađe učenike može se koristiti simbolički čin “puštanja brige” kroz stavljanje u “magični oblak” (npr. kutija obložena pamukom).