***"Rastemo zajedno: Škola dobrih osjećaja"***

**Ciljna skupina:** učenici i njihovi roditelji
**Trajanje:** 45 minuta
**Cilj:** Potaknuti emocionalnu pismenost, jačati međusobnu povezanost i razvijati osjećaj sigurnosti, podrške i zahvalnosti u školskom okruženju

**🟡 1. Trezor briga (5 minuta)**

🎯 **Cilj**: omogućiti sudionicima osvijestiti što ih opterećuje i simbolično to "odložiti" kako bi se lakše otvorili za pozitivna iskustva.

**🛠️ Materijali:**

* Papirići (jedan po paru)
* Olovke
* Kutija s poklopcem (može biti ukrašena – „Trezor“)

**🧠 Provedba:**

1. Voditelj objašnjava:

“Svi imamo neke brige – u školi, kod kuće, u međusobnoj komunikaciji. Danas ćemo ih na kratko ‘zaključati’, da nam ne smetaju.”

1. Parovi pišu jednu brigu koja ih muči (može biti u vezi škole, odnosa, strahova).
2. Papiriće savijaju i ubacuju u kutiju.
3. Kutija se zatvori uz komentar:

“Brige ćemo ponovno otvoriti na kraju. Možda ćete tada gledati na njih drugačije.”

**⚪ 2. Emocionalna mreža (5–7 minuta)**

**🎯 Cilj:**

* Osvijestiti međusobnu povezanost sudionika
* Završiti radionicu s pozitivnim osjećajem pripadnosti i zahvalnosti

**🛠️ Materijali:**

* Jedno klupko vune (ili konopca)
* Dovoljno prostora da svi sudionici mogu stajati u krugu

**🧠 Tijek aktivnosti:**

1. **Sudionici stoje u krugu.**
2. **Voditelj drži klupko i kaže nešto poput:**

**„**Danas mi je bilo lijepo jer sam vidio osmijehe.“
„Zahvalan sam što sam bio ovdje sa svojim djetetom.“
„Drago mi je što sam naučila vježbu s balonom.“

1. **Nakon što izgovori rečenicu, zadrži kraj konca, a klupko dobacuje (ili dodaje) nekom drugom u krugu.**
2. **Taj sudionik također izgovara pozitivnu rečenicu i dobacuje dalje, zadržavajući svoj dio konca.**
3. **Postupak se nastavlja dok svi ne dobiju klupko – stvara se vidljiva mreža povezanosti među svima.**

**📌 Poruka:**

„Pogledajte mrežu između nas – svaki od nas je važan dio. Zajedno gradimo školu dobrih osjećaja.“

**🟢 3. Što mi treba za dobar dan u školi?” (5 minuta)**

**🎯 Cilj:** djeca i roditelji zajedno prepoznaju *konkretne stvari* koje pridonose dobrom školskom danu – kroz igru slaganja i zajednički odabir.

**🛠️ Materijali:**

* A4 papir s nacrtanom školskom torbom (ili kućicom škole)
* Izrezani jednostavni kartonići/oblici (kvadratići) s crtežima ili riječima:
✔️ Doručak
✔️ Prijatelj
✔️ Dobar san
✔️ Pohvala
✔️ Kad me netko sluša
✔️ Igranje
✔️ Učitelj koji je dobar
✔️ Mirna učionica
✔️ Kad mi roditelj kaže bravo
✔️ Kad naučim nešto novo

**🧠 Provedba:**

1. Svaki par dobije papir s crtežom torbe i hrpicu sličica/papirića.
2. Zajedno biraju 5 stvari koje su njima najvažnije za dobar dan u školi.
3. Lijepe ih u torbu ili ih samo poslažu.
4. Voditelj pita nekoliko parova:

“Što ste vi stavili u svoju torbu i zašto?”

**📌 Poruka za kraj aktivnosti:**

“Kad znamo što nam pomaže, lakše si možemo napraviti dobar dan – i pomoći drugima da imaju bolji dan!”

**🔴 4. Mindfulness vježba: Balon daha (5 minuta)**

**🎯 Cilj:** osvještavanje daha i smirivanje tijela i uma.

**🛠️ Materijali:**

* Mirna glazba (opcionalno)

**🧠 Provedba:**

1. Sudionici sjede udobno.
2. Voditelj vodi:

“Zatvorite oči ako vam je ugodno. Zamislite balon u trbuhu. Kad udahnete – balon se puni. Kad izdahnete – ispuhuje se...”

1. Disati duboko i sporo 5 puta.
2. Završiti rečenicom:

“Naš dah nam uvijek može pomoći kad smo uznemireni.”

**🟠 5. Igra pantomime: Kako se osjećam? (7 minuta)**

**🎯 Cilj:**

**Prepoznavanje i izražavanje emocija neverbalno; zajednički humor i povezivanje.**

**🛠️ Materijali:**

* Karte s emocijama (npr. radost, ljutnja, zbunjenost, ponos, tuga...)

**🧠 Provedba:**

1. Svaki par izvuče jednu emociju.
2. Jedan član para pantomimom prikazuje emociju, drugi pogađa.
3. Nakon uspjeha – zamjena uloga.
4. Smijeh i podrška su poželjni!

**🟣 6. Zrcalo pohvala (8 minuta)**

**🎯 Cilj:** izgradnja samopouzdanja i međusobne zahvalnosti kroz verbalno i neverbalno priznanje.

**🛠️ Materijali:**

* Papiri i bojice (opcionalno, za crtanje umjesto verbalnog iskaza)

**🧠 Provedba:**

1. Parovi sjede jedno nasuprot drugome.
2. Roditelj kaže:

“Ponosan/na sam na tebe jer…” ili “Sviđa mi se kad ti…”

1. Dijete odgovara:

“Volim kad ti…” ili “Drago mi je što ti…”

1. Ako žele, mogu se držati za ruke ili nacrtati što žele reći.

📌 *Može se napraviti i simbolično “ogledalo” s pozitivnim riječima na papiru.*

**🔵 7. Kako se osjećamo poslije radionice? (5 minuta)**

**🎯 Cilj:** razvijanje emocionalne pismenosti i sigurnog prostora za izražavanje osjećaja.

**🛠️ Materijali:**

* Emotikoni ili kartice s emocijama (A4 format, npr. sretan, tužan, uzbuđen, ljutit...)

**🧠 Provedba:**

1. Emotikoni su postavljeni na pod ili zid.
2. Svaki par izabire jedan koji opisuje kako se trenutno osjećaju.
3. Nekoliko dobrovoljaca (1–2 para) dijeli razlog izbora.
4. Voditelj naglašava: “Svi osjećaji su u redu. Ovo je mjesto gdje ih možemo slobodno izraziti.”
5. Nacrtaj svoj osjećaj i nalijepi ga na zid

**🟤 8. Vraćanje brigama (3 minute)**

**🎯 Cilj:** refleksija i simbolično otpuštanje ili prihvaćanje briga.

**🛠️ Materijali:**

* **Trezor briga (kutija)**
* **Koš za papir**

**🧠 Provedba:**

1. Parovi uzimaju svoj papirić iz Trezora.
2. Voditelj:

“Pročitajte tiho svoju brigu. Ako mislite da vas više ne opterećuje – bacite je. Ako je još želite zadržati – spremite je.”

1. Oni koji se žele osloboditi brige – bacaju papirić u koš.