

„Čitanjem do sebe“

Projekt poticanja razvoja
socio-emocionalnih kompetencija učenika
u svrhu prevencije teškoća mentalnog zdravlja

Sudionici:

Učenici 3. razreda

OŠ „Drago Gervais“ Brešca

Šk. god. 2022./2023.



Voditeljice:

Mia Host, stručna suradnica psihologinja

Mirela Tuhtan, stručna suradnica knjižničarka

Brošura je izrađena za prikaz tijeka projekta
„Čitanjem do sebe“,
u skladu s **Privolom** za prikupljanje i obradu
osobnih podataka učenika OŠ „Drago Gervais“ Brešca.

Budući da Privola **ne podrazumijeva** korištenje
osobnih podataka učenika od strane trećih osoba,
molimo vas da ovu brošuru ne prosljeđujete
i ne objavljujete.

Hvala na razumijevanju!

Projekt ***Čitanjem do sebe (Reading to selfawareness)*** zamišljen je kao **program primarne prevencije** čiji je cilj poticanje razvoja **socio-emocionalnih kompetencija učenika** u svrhu **prevencije teškoća mentalnog zdravlja**, služeći se medijem **terapeutskih priča**.

Projekt je **osmišljen u suradnji stručnih suradnika psihologa i knjižničara** triju škola iz PGŽ: Osnovne škole Gornja Vežica, Rijeka, Osnovne škole "Drago Gervais" Brešca te Osnovne škole Ivana Rabljanina, Rab. Projektu su se priključile i OŠ Nikola Tesla iz Rijeke, OŠ "Dr. Andrija Mohorovičić" Matulji, OŠ Ivana Mažuranića, Novi Vinodolski te OŠ Brajda iz Rijeke.

U neposrednom radu s učenicima provelo se **ukupno sedam radionica s temama: strah, tuga, ljutnja, odgovornost, sreća, asertivnost i empatija**.

1. radionica

Tema: STRAH

Korištena slikovnica:

"Ana i gospodin Strahojed"

(Tihana Lipovec Fraculj, Jelena Brezovec)



U straššššno dobroj :-) radionici o strahu sudjelovali su učenici 3. razreda te psihologinja i knjižničarka. Kroz knjižničarkino čitanje slikovnice *Ana i gospodin Strahojed* učenici su upoznali djevojčicu Anu i njezine strahove, a najviše su se iznenadili kad je gos-

podin Strahojed „oživio“ u liku psihologinje i pojavio se u učionici. On je učenike uveo u *Muzej strahova*, gdje su među ponuđenim asocijativnim kartama odabrali onu koja najbolje prikazuje njihov strah. U krugu su učenici opisali vlastite strahove i shvatili da, iako su iznijeli različite dominantne strahove, svi su ponekad iskusili i strahove koje su iskazali drugi učenici. Time su osvijestili da je osjećaj straha nešto što nam je svima zajedničko.





Kao što je u priči Strahojed pojeo Strah, tako je i naš **Gutač strahova** (sašiven za ovu priliku) pojeo strahove učenika, zapisane na papirićima. U nastavku priče učenici su saznali kako se Ana naučila nositi sa strahovima te su uvježbali **tehnike koje će im pomoći u prevladavanju njihovih strahova**: tehnike disanja i opuštanja, pozitivne misli i ohrabrivanje sebe zagrljajem. Učenici su s radionice ponijeli i dozu hrabrosti, prikazanu na karticama na kojima su nacrtali **Hrabrost kako pobjeđuje njihov Strah**.



2. radionica

Tema: TUGA

Korištena slikovnica:
"Dječak koji je poplavio svijet"
(Snježana Babić Višnjić)

Učenici trećeg razreda na prosinačkoj su radionici sa psihologinjom i knjižničarkom razgovarali o **tuži**. Poticaj je bila **priča o dječaku Tihomilu**, dječaku „koji je poplavio svijet“. Nakon što su saznali koje su situacije rastužile Tihomila, učenici su, pomoću asocijativnih karata i sami ispričali što ih rastužuje, gdje u svom tijelu osjećaju tugu i kako je pokazuju.



Nakon što su voditeljice dramatizirale susret Tihomila i Jane, shvatili smo da smo svi ponekad tužni i osvijestili po čemu prepoznamo tugu kod drugih. Svaki je sudionik svoju zamisao kako pomoći prijatelju kad je tužan zapisao ili nacrtao na komadić slagalice, pri čemu je nastala „**Slagalice pomoći prijateljima**“.



Kako sami sebi pomoći kad smo tužni? Isprobali smo neke **mogućnosti nošenja s tugom** poput samoohrabrivanja, samoumirivanja, zagrljaja drage osobe ili najdraže igračke, no, uvijek možemo i sami sebe zagrliti.



Uvijek u životu ima onoga zbog čega smo sretni, zahvalni i to trebamo cijeniti. Toga se trebamo sjetiti kad smo tužni i to nas može utješiti. Zato su učenici izradili „**kuglice zahvalnosti**“ u koje su nacrtali ono na čemu su zahvalni. Kuglicama smo okitili zajednički razredni bor, a zadnjeg dana nastave prvog polugodišta učenici su kuglice ponijeli kućama kako bi svoju **zahvalnost** podijelili s članovima obitelji.



3. radionica

Tema: LJUTNJA

Korištena slikovnica: "Mirko Bjesomirko"
(Tamara Vučković, Jelena Brezovec)

Čim su pogledali naslovnicu, učenici 3. razreda znali su da je u toj slikovnici netko jako ljut, toliko da mu „para izlazi iz ušiju“. Bili su u pravu. Na trećoj zajedničkoj radionici o osjećajima čitali smo slikovnicu **Mirko Bjesomirko** u kojoj se glavni lik, dječak Mirko, često ljutio. Različite situacije mogu izazvati našu



ljutnju. One poput neke vruće smjese, vruće magme u vulkanu, ključaju u nama prije nego eksplodiraju u ljutnju, baš kao što vulkan eruptira. Učenici su na papiriće zapisali što kod njih izaziva ljutnju,

a zatim to simbolično smjestili u vulkan. Razgovarali smo o načinima na koje pokazujemo ljutnju i gdje u tijelu ljutnju osjećamo.



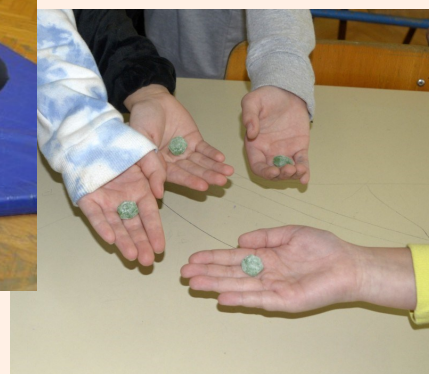


Iznenadilo nas je kad je iz priče iskočio **Bjesomir**, koji je Mirku iz priče, ali i svim učenicima, savjetovao kako svladati ljutnju. Isprobali smo njegove **tehnike za svladavanje ljutnje**, ali i neke nove: snažno smo gurali zid, vikali u jastuk,

izveli vježbe disanja za umirenje i čvrsto zagrlili omiljenu igračku, osobu do koje nam je stalo i same sebe. Kad smo naučili načine na koje možemo smiriti našu ljutnju činilo nam se kao da na naš vulkan ljutnje padaju kockice leda koje gase „vatru“. Zato je svaki učenik na kockicu leda zapisao svoju ideju, odnosno **način na koji se smiriti kad smo ljuti**. Lijepljenjem kockica leda na plakat simbolično smo „ugasili“ vatru ljutnje.



P.S. Da nas u školi slučajno ne uhvati ljutnja, unaprijed smo je „ohladili“ i osvježili se mentol bombonima!



4. radionica

Tema: ODGOVORNOST

Korištena slikovnica: "Gospodin Iz i gospođica Po"
(Tamara Vučković, Jelena Brezovec)

Na radionici o odgovornosti **psihologinja i knjižničarka** iskočile su iz priče o odgovornosti kao **gospodin Iz i gospođica Po**. Oni jedan bez drugog ne mogu, a zašto je tome tako, saznali smo u priči te kroz razgovor o Izovim izborima i Poinim posljedicama tih izbora.





Zanimljivo je kako svi
u sebi nosimo
MOĆ IZBORA,
čarobnu moć zbog koje
uvijek možemo izabrati
činiti one stvari zbog kojih
ćemo se osjećati ugodno
i toplo u srcu.

Zato smo izradili
razredni „**Lanac
izbora i posljedica**“.
Učenici su u grupama
prikazali različite
posljedice različitih
zbora te zaključili da
**odgovorno
ponašanje**
prema sebi, obitelji,
školi, prijateljima,



zdravlju, ljubimcima,
prirodi, kućanskim
obvezama, svojim
stvarima i tuđim
stvarima **dovodi do
ugodnih i
pozitivnih
posljedica.**

5. radionica

Tema: SREĆA

Korištena slikovnica:

"Lisica je naučila da sreća stanuje u srcima"

(Tatjana Gjurković, Tea Knežević, Jelena Brezovec)



Tko ne voli loviti mjehuriće
od sapunice?

Aktivnost je to koja svima
izmami osmijehe na lica!

Bilo je tako i u trećem razredu,
kada smo ovom aktivnošću
prigodno započeli
radionicu o sreći.

Lisica iz pročitane priče osvijestila je da je ne čine sretnom samo **materijalne stvari, već da je sretna zbog onoga što ima u sebi...**

Razgovarali smo o tome što nas usređuje i shvatili da smo sretni i kad mi usređimo druge, ali i kad nam prijatelji kažu neku lijepu riječ.

Zato je svaki učenik svakom drugom učeniku iz razreda napisao na papirić **pozitivnu poruku** i stavio ju u pripremljenu kovertu s imenom tog učenika.





U poruci su učenici napisali pohvalu, istaknuli nešto što drugi dobro rade ili zašto ih cijene. Kad je koverta došla do svog vlasnika, lijepe poruke izazvale su sreću u cijelom razredu.

Sreću čine male stvari. Čak i u tami razveseliti nas može svjetlost krijesnica. Učenici su ispunjavali i oslikavali kartice sa situacijama u kojima sreća dolazi u njihovo srce. Svoje su ideje predstavili razredu te kartice postavili na razredni „roj svjetlećih krijesnica“.



Sreću čine male stvari.

6. radionica

Tema: ASERTIVNOST

Korištena slikovnica: "Gospođica Hoću"
(Tihana Lipovec Fraculj, Jelena Brezovec)



Jeste li se ikada osjećali kao da vas nitko ne primjećuje, kao da ste nevidljivi?

Trećaši su u slikovnici „**Gospođica Hoću**“ upoznali **Milu** koja se često tako osjećala. Razgovarali su o situacijama u kojima se i sami tako osjećaju te razlozima koji do toga dovode.



Mila ih je naučila da postoji jedna supermoć – **ASERTIVNOST**, odnosno da je važno reći drugima kako se osjećaš, važno je iskreno izraziti svoje mišljenje, osjećaje i stavove na način koji ne povrjeđuje druge.



Mila se doista i pojavila u učionici kao nevidljiva djevojčica. Učenici su **pronalaženjem asertivnih rješenja u zadanim problemskim situacijama**, dodavali Mili boju i učinili je vidljivom.



Kad nešto želim,
kažem glasno,
svoje mišljenje
dijelim jasno.
A kad s nečim
se ne slažem,
pristojno **NE**
tada kažem!

7. radionica

Tema: EMPATIJA

Korištena slikovnica:

"Pokazat ću ti da mislim na tebe"

(Tatjana Gjurković, Tea Knežević, Jelena Brezovec)

Učenici svake škole sudionice projekta snimili su kratki film o empatiji i pozdrav ostalim učenicima sudionicima. Sve videoporuke objavljene su na zajedničkoj Padlet stranici projekta kako bi učenici međusobno razmijenili poruke ohrabrenja i podrške te prijedloge za suočavanje s potencijalnim problemima.

Poruku koju su naši učenici odaslali prijateljima u drugim školama možete pogledati skeniranjem ovog QR koda:



Slikovnice korištene u projektu dostupne su u školskoj knjižnici i s veseljem vas očekujemo ako i vi želite uživati u njima!

Lijep pozdrav od učenika trećeg razreda,
psihologinje Mie i knjižničarke Mirele

