



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. 2024./2025.

Voditeljice:

Mia Host, stručna suradnica psihologinja
Mirela Tuhtan, stručna suradnica knjižničarka



Učenici 3. razreda OŠ "D. Gervais" Brešca
ove školske godine sudjelovali su u projektu
„Čitanjem do sebe“.

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 terapijskih 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 se ove godine priključilo **još 13 osnovnih škola** s područja Grada Rijeke i Primorsko-goranske županije.



U neposrednom radu s učenicima provelo se ukupno sedam radionica s temama:

- 1 STRAH
- 2 TUGA
- 3 LJUTNJA
- 4 SREĆA



5 ODGOVORNOST

6 ASERTIVNOST

7 EMPATIJA



STRAH

1. radionica

Tema: STRAH

Korištena slikovnica: "**Ana i gospodin Strahojed**"
(Tihana Lipovec Fraculj, Jelena Brezovec)



Kroz knjižničarkino čitanje slikovnice “Ana i gospodin Strahojed”
učenici su upoznali djevojčicu Anu i njezine strahove.



Muzej strahova



Učenici su se najviše iznenadili kad je gospodin 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.



Gutač strahova



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.



TUGA



2. radionica

Tema: TUGA

Korištena slikovnica:

"Dječak koji je poplavio svijet"
(Snježana Babić Višnjić)



Poticaj za radionicu o **tuzi** 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.

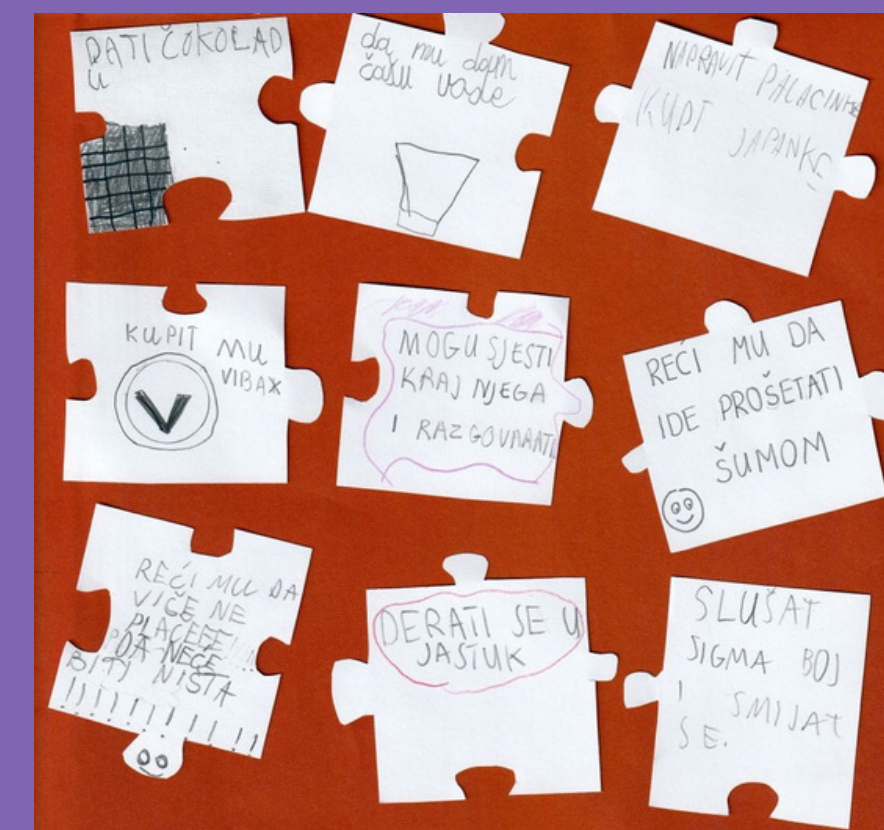


Slagalica pomoći prijateljima

Nakon što su voditeljice dramatizirale susret Tihomila i Jane, shvatili smo da smo svi ponekad tužni i osvijestili po čemu prepoznajemo tugu kod drugih.

Svaki je sudionik svoju zamisao kako pomoći prijatelju kad je tužan zapisao ili nacrtao na komadić slagalice, pri čemu je nastala

„Slagalica pomoći prijateljima“.



Kartice zahvalnosti



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 „**kartice zahvalnosti**“ u koje su nacrtali ono na čemu su zahvalni.

LJUTNJA

3. radionica

Tema: LJUTNJA

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



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**.

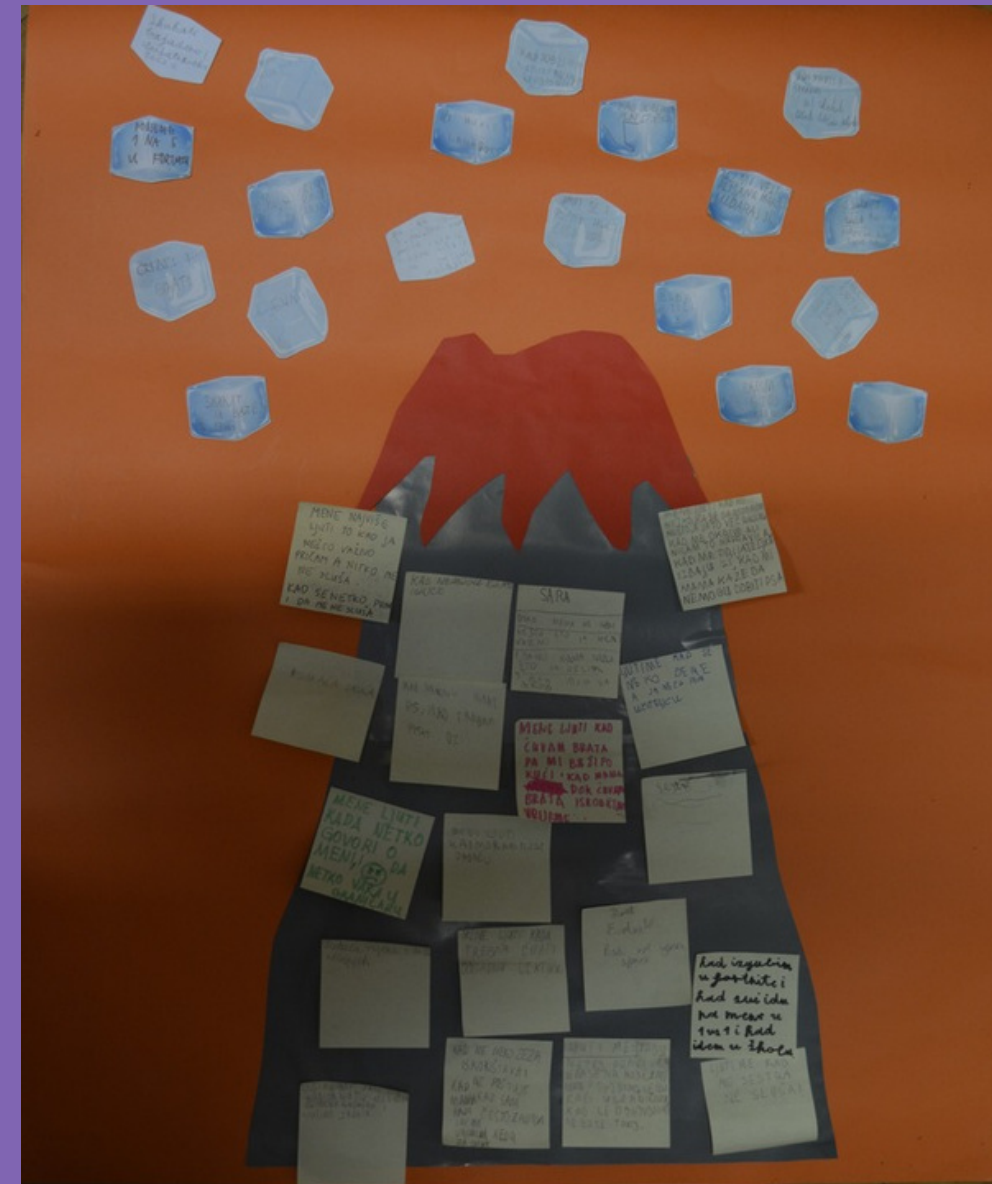


Razgovarali smo o načinima na koje pokazujemo ljutnju i gdje u tijelu ljutnju osjećamo. Iznenadilo nas je kad je iz priče iskočio Bjesomir, koji je Mirku iz priče, ali i svim učenicima, savjetovao kako svladati ljutnju.

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 „vatra“.
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.



SREĆA

4. radionica

Tema: SREĆA

Korištena slikovnica:

"Lisica je naučila da sreća stanuje u srcima"
(Tatjana Gjurković, Tea Knežević, Jelena Brezovec)





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 usrećimo 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**“.



ASERTIVNOST

5. radionica

Tema: ASERTIVNOST

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



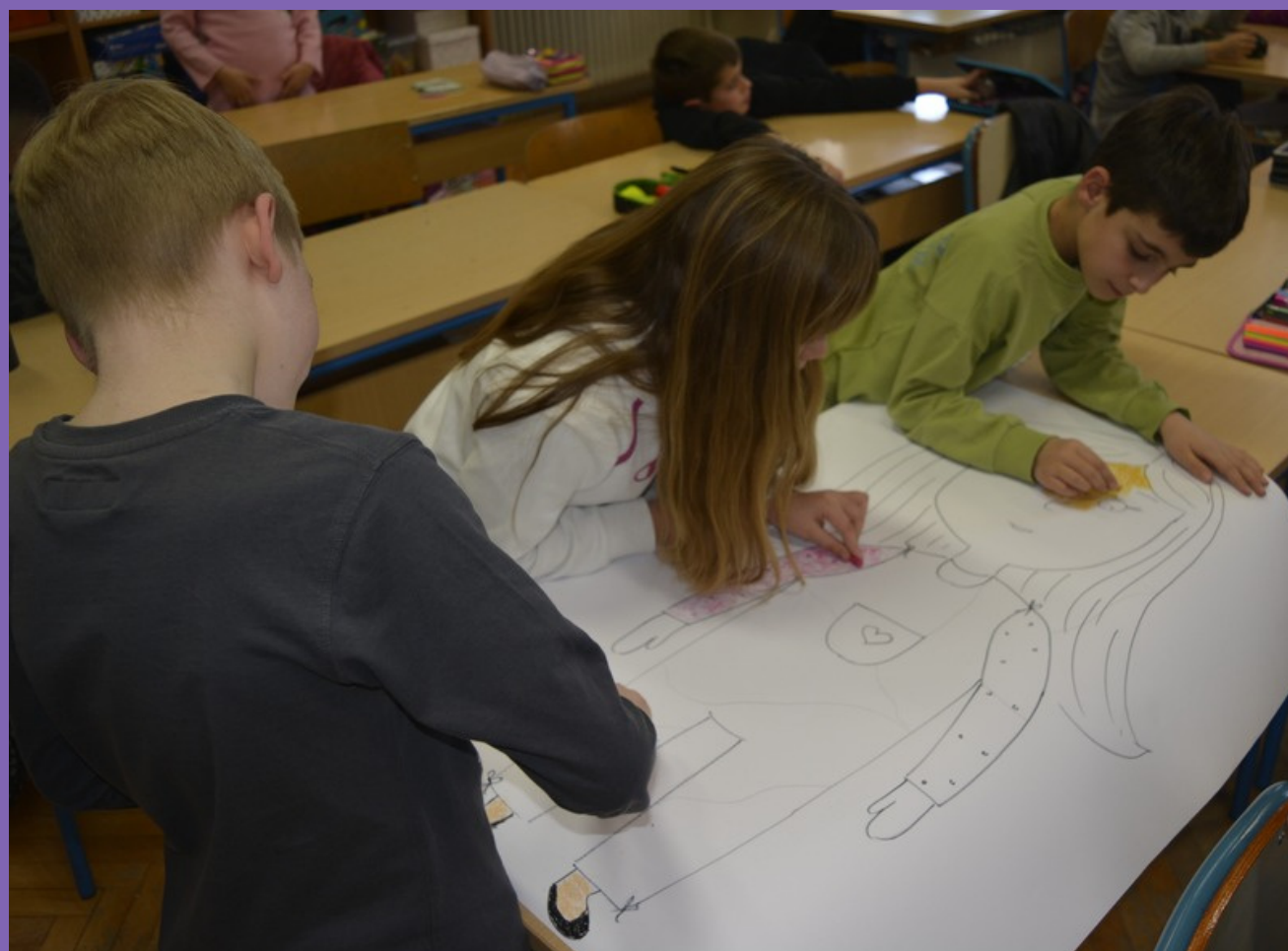
Jeste li se ikada osjećali kao da vas nitko ne primjećuje, kao da ste nevidljivi?
Trećaši su u slikovnici „Gospođica Hoću“ upoznali Milu koja se često tako osjećala.
Razgovarali su o situacijama u kojima se i sami tako osjećaju te razlozima koji do
toga dovode.





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.



ODGOVORNOST

6. radionica

Tema: ODGOVORNOST

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



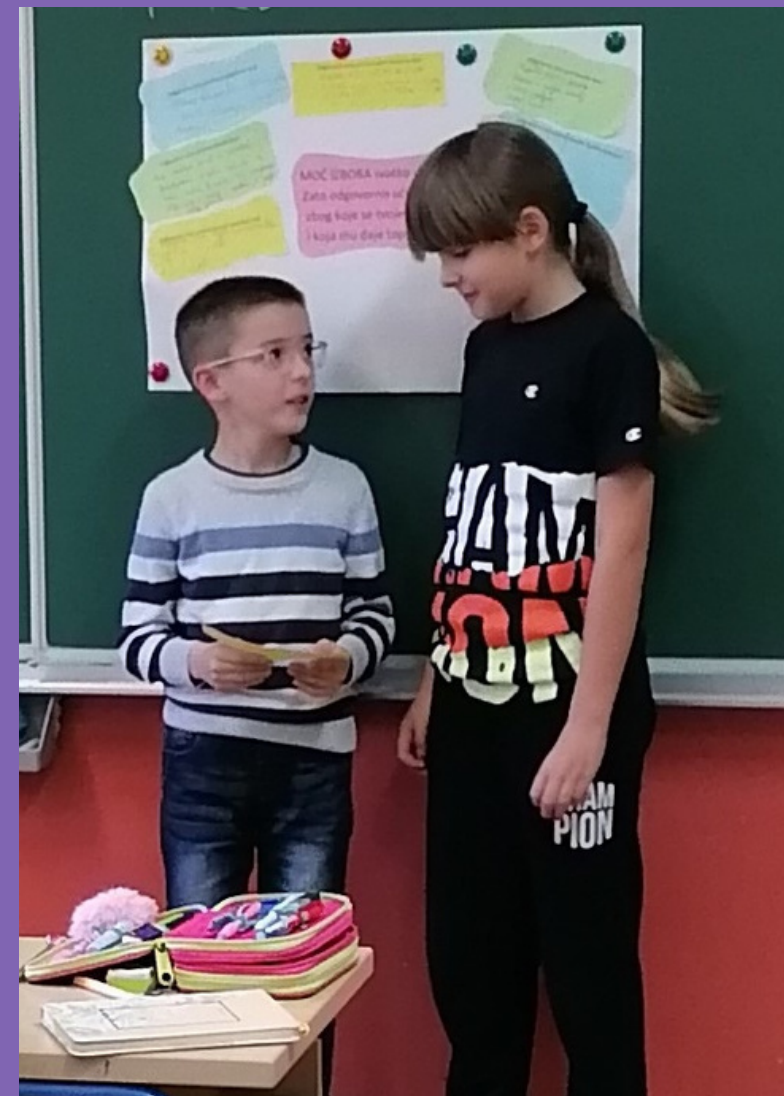
Na radionici o odgovornosti psihologinja i knjižničarka iskočile su iz priče o odgovornosti kao gospodin Iz i gospođica Po. Oni jedan bez drugog ne mogu, a zašto je tome tako, saznali smo u priči te kroz razgovor o Izovim **izborima** i Poinim **posljedicama** tih izbora.



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.



Učenici su u parovima prikazali različite posljedice različitih izbora 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.



EMPATIJA

7. radionica

Tema: EMPATIJA

Korištena slikovnica: "**Razumijem te i nudim ti pomoć**"
(Tatjana Gjurković, Tea Knežević)



Nakon čitanja slikovnice razgovarali smo o svojim, ali i tuđim osjećajima. Zaključili smo da je jako važno **pitati drugu osobu kako se osjeća** kako bismo joj mogli **pomoći** na najbolji način.



Empatiju smo odlučili iskazati na konkretan način. Stoga smo se uključili u projekt **CRVENIH NOSOVA** "Djeca u školama za djecu u bolnicama".

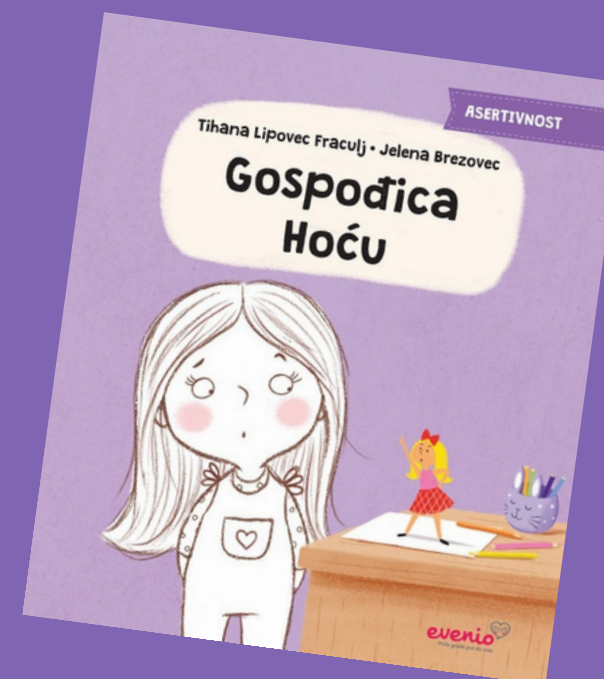


Razgovarali smo o emocijama općenito i onima koje se javljaju tijekom posjeta ili boravka u bolnici. Učenici su podijelili vlastita iskustva, a zatim i prijedloge na koje načine olakšati drugoj djeci liječničke preglede i boravak u bolnici.

Zatim su napravili crteže klaunova koji će krasiti hodnike bolnica koje redovito posjećuju klaunovi doktori i tako pomoći djeci u bolnici.



TERAPEUTSKE PRIČE



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

