

# Priručnik za roditelje

## Kako podržati trening sreće kod kuće



# Sadržaj

## O Vodiču

### Zašto nam treba?

### Kako se kretati kroz Vodič?

### Modul 1: Društvena svijest

### Modul 2: Komunikacija

### Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Modul 4: Samosvijest

### Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Modul 6: Prilagodljivost

### Modul 7: Fizička inteligencija

### Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Modul 9: Kriičko ramišljanje

## Rječnik

## Zaključak



# O VODIČU

**Dragi roditelji,**

Dobrodošli u vodič "Kako podržati trening sreće kod kuće"! U ovim dinamičnim vremenima, posebno nakon krize COVID-19, svijet obrazovanja doživio je značajne pomake. Kao roditelji, vi ste stubovi podrške i smjernica za svoju djecu, a ovaj vodič je osmišljen da ojača tu ulogu.

Dakle, zašto će vam se svidjeti i šta možete očekivati od ovog vodiča?



# O VODIČU



Premošćivanje škole i doma: Iako se obrazovni okviri i metodologije neprestano razvijaju, ovaj vodič osigurava da ćete uvijek biti u toku sa njima. Razmišljajte o tome kao o prijateljskoj pomoći, pojednostavljenom nastavnom planu i programu Happiness za vaše dijete, čineći ga dostupnim i djelotvornim u udobnosti vašeg doma.

Osnaživanje kroz znanje: Svjesni smo da svi roditelji nisu dovoljno educirani na ovom planu. Zato smo osmislili ovaj vodič da bude zanimljiv i jednostavan za korištenje u kućnom okruženju. Stoga je on istinska podrška sa pravim alatima i znanjem bez suvišnih detalja.

Izvan akdemskih okvira : Naglašava kritičnu važnost društvenih i emocionalnih vještina – onih životnih lekcija koje osiguravaju da vaše dijete raste holistički, izgrađujući snažne veze i razumijevanje njihovog emocionalnog kompasa. Ovo je pravi put za budući uspjeh u privatnom i profesionalnom životu.

# O VODIČU



Vještine za život: dok vodič pomaže u razvoju vašeg djeteta, izgradit ćete čvrstu vezu sa svojim djetetom. Radi se o njegovanju odnosa, razumijevanju emocija i podsticanju sretnijeg, povezanijeg života.

Ovaj vodič je vaš saveznik, koji premošćuje jaz između napora škole i vaših težnji za vaše dijete. Zajedno, krenimo na ovo prosvjetljujuće putovanje, osiguravajući da naša djeca budu izvrsna u akademskom smislu i da emocionalno i društveno napreduju.

Hajde da to ostvarimo! Sretnija i svjetlija budućnost za našu djecu i nas!





# Zašto nam treba?



Verovatno se pitate ZAŠTO vam ovo treba.

Zamislite stativ koji stoji visoko i čvrsto. Svaka noga predstavlja vitalnu komponentu: dijete, učitelj, i vi, roditelj. Svaki od njih igra bitnu ulogu; bez jednog, gubi se ravnoteža. Upravo je to suština odnosa dijete-učitelj-roditelj. To je zajednička snaga koja osigurava da naša djeca ne samo da uče već i napreduju.

Hajde sada da pričamo o sreći. Možda se zapitate: "Zašto je to tako ključno?" Razmišljajte o tome kao o hrani za dušu za mentalno i emocionalno blagostanje naše djece. U svijetu koji često daje prioritet ocjenama i postignućima, trening sreće se fokusira na holistički rast naše djece. Uči ih da pronađu radost, da razumiju svoje emocije i da njeguju pozitivan način razmišljanja. U suštini, ne radi se samo o tome da ste sretni; radi se o razumijevanju sreće, njenom prihvatanju i dopuštanju da ona bude svjetlo vodilja.

A gdje će se to postići? Vaša podrška kao roditelja je osnova ovog treninga. Dok nastavnici uvode ove koncepte u školu, prava magija se dešava kada ih djeca vide i dožive kao odjek kod kuće.

# Zašto nam treba?



Vaša uključenost, razumijevanje i ohrabrenje pojačavaju trening za sreću, čineći ga stvarnošću za našu djecu.

Ciljevi treninga sreće su višestruki:

- Izgradnja otpornosti kod naše djece, pripremajući ih za životne uspone i padove.
- Uči ih empatiji, razumijevanju i ljubaznosti.
- Negovanje načina razmišljanja o rastu gdje se na izazove gleda kao na prilike.
- Osigurava da vode ne samo uspješan, već smislen i ispunjen život.

Svijet se stalno mijenja, postavljajući nam nove izazove. Pripremljen način razmišljanja, kultivisan kroz trening za sreću, osposobljava našu decu da se suoče sa ovim izazovima sa optimizmom i hrabrošću.

Svako dijete zaslužuje da vodi život ispunjen ne samo postignućima, već i radošću, razumijevanjem i otpornošću. A ti si, dragi roditelju, ključ za otključavanje tog blaga.

# KAKO SE KRETATI KROZ VODIČ?

Kako započeti otključavanje svojih super roditeljskih moći?

Ovaj vodič je zapravo otključana kutija s alatima prepuna vježbi i resursa skrojениh za putovanje sreće vašeg djeteta, dok je dovoljno pojednostavljen da ga koriste i oni koji nisu učitelji. Prije nego što zaronite, hajde da se upoznamo kako ga najbolje koristiti:

Šta se nalazi u vodiču?

Tematski Moduli: Rasprostranjeni na devet pažljivo odabranih Modula, svaki Modul prodire duboko u određenu temu treninga sreće. Svaki Modul nudi novo sočivo za praćenje rasta vašeg djeteta, od društvene svijesti do kritičkog razmišljanja.

U svakom Modul u ćete pronaći:

- Teoriju: Za svaku temu postoji kratko objašnjenje osmišljeno da vam pruži dovoljno razumijevanja, a da vas ne zatrpava tonama nepotrebnih informacija. To je suština teme, svedena na njenu srž.
- Praktične vježbe: Nakon što ste shvatili teoriju, prijeđite na zabavne, zanimljive vježbe. Napravljeni da vi i vaše dijete uživete zajedno, ovo su vaši alati da unesete sreću u vaš svakodnevni život.
- Resursi dubokog ronjenja: Radoznalost ne poznaje granice, a za one koji su gladni više, svaki Modul se završava dodatnim resursima, u rasponu od poučnih videa do detaljnih članaka.



# KAKO SE KRETATI KROZ VODIČ?

Kako se kretati ovim blagom:

- **Počnite na početku:** Počnite s kratkim promatranjem vodiča. Kada budete upoznati sa onim što imate u rukama, biće vam mnogo lakše odlučiti odakle početi.
- **Zajednički se angažirajte:** Ovo nije solo ekspedicija. Pozovite svoje dijete da vam se pridruži. Pokušajte da izvodite vježbe kao tim. Zajednička iskustva pojačavaju učenje.
- **Prilagodite svoje putovanje:** Iako linearna putanja ima prednosti, slobodno pređite na Modul koji najviše odgovaraju trenutnim potrebama ili interesima vašeg djeteta.
- **Ponovo pogledaj i razmisli:** za majstorstvo je potrebno ponavljanje. Ako Modul udari u akord, vratite se na njega. Uvijek možete pronaći nešto drugačije što niste primijetili. Razmislite o napretku i fino prilagodite svoj pristup na osnovu svojih iskustava.

Ovaj vodič nije samo priručnik; to je vaš kopilot u transformativnoj avanturi. Svaka stranica i svaka vježba je korak na ovom putu. Dakle, pripremite se, zgrabite dijete za ruku i krenite na ovu ekspediciju u svijet ispunjen razumijevanjem, radošću i bezgraničnim potencijalom!

Sretno!

# Modul 1

## Društvena Svijest

Opšti cilj  
Modula

Cilj ovog Modula je osnažiti roditelje s vještinama i znanjima potrebnim za efikasnu podršku obrazovnom i razvojnom putu njihovog djeteta, poboljšavajući njihovo okruženje za učenje i cjelokupno blagostanje kod kuće.

Ciljevi  
Modula

Posebne sposobnosti, razumijevanje i stručnost koje roditelji trebaju razviti da bi ispunili sveobuhvatne ciljeve Modula uključuju:

- Razumijevanje razvoja djeteta: Saznajte o ključnim fazama rasta vašeg djeteta - fizičkom, emocionalnom i mentalnom. Znajte šta možete očekivati u različitim godinama.
- Prepoznavanje stilova učenja: Otkrijte kako vaše dijete najbolje uči. Stvorite kućno okruženje koje podržava njihove preferencije učenja.
- Stvaranje povoljnog okruženja za učenje: Učinite svoj dom mjestom gdje se učenje, radoznalost i razmišljanje uvijek podstiču.
- Jačanje odnosa između roditelja i djece: Ojačajte emocionalnu vezu sa svojim djetetom, izgrađujući temelje povjerenja i razumijevanja.
- 



# Modul 1

## Društvena Svijest

---

### Uvod u Modul :

Svaki trenutak u djetinjstvu je korak ka srećnoj, zdravoj budućnosti. Kao roditelj, vi ste ključ da ovo putovanje bude radosno. Ovaj odjeljak povezuje vaše napore sa onim što nastavnici rade u školi, osiguravajući da vaše dijete dobije dosljednu podršku i kod kuće i u razredu.

Skrojen za roditelje, ovaj program je vaš vodič za razumijevanje rasta vašeg djeteta, prepoznavanje kako ono uči na svoj način i stvaranje pozitivnog prostora za učenje kod kuće. Radi se o tome da vas osnažite da povećate sreću vašeg djeteta kroz razgovore od srca do srca i emocionalnu podršku. Otklonit ćemo sve sumnje o tome koliko ste važni u ovom procesu.

Vidjet ćete kako vaše učešće čini stvarnu razliku u životu i sreći vašeg djeteta. Vaša uloga je ključna u oblikovanju njihove budućnosti.

Naš cilj? Za spajanje iskustava koje vaše dijete ima u školi i kod kuće, pojačavajući učinak treninga sreće. Zajedno negujemo generaciju koja nije samo pametna, već i sretna i otporna.

---



# Modul 1

## Društvena Svijest

---

### Teorija za roditelje:

Biti roditelj je pomalo kao biti baštovan za razvoj vašeg djeteta. Razumijevanje nekoliko ključnih ideja može im zaista pomoći da procvjetaju.

- Analogija cvijeća: Baš kao što cvijetu treba sunčeva svjetlost, voda i dobro tlo, vašem djetetu su potrebna ljubav, podrška i sretno okruženje da bi raslo. Kao roditelji, vi obezbjeđujete ove vitalne sastojke.
- Faze razvoja: Zamislite rast vašeg djeteta kao putovanje od sićušnog sjemena do prekrasnog cvijeta. Mališani, kao i mališani, trebaju mnogo njege, slično kao i sadnice. Kako rastu, poput djece školskog uzrasta, treba im ohrabrenje da istražuju i uče, baš kao što cvijetu treba prostor da procvjeta.
- Stilovi učenja: Svako dijete uči drugačije. To je kao da imate omiljenu vrstu muzike – ne postoji tačna ili pogrešna, samo ono što im najbolje odgovara. Shvatiti kako vaše dijete najbolje uči je kao da slušate njegovu omiljenu muzičku stanicu.
- Efikasna komunikacija: Ovo je vaš dvosmjerni radio s vašim djetetom. Jasna komunikacija s obje strane gradi snažnu vezu. Zamislite aktivno slušanje i pozitivne odgovore kao podešavanje radija za najbolji signal.

# Modul 1

## Društvena Svijest

- Emocionalna podrška: Budite oslonac u njihovom životu. Vaša stalna podrška je poput skloništa u oluji, pomažući im da se suoče s izazovima i postanu snažni i sretni.
- Pozitivno okruženje: Pretvorite svoj dom u staklenik rasta. Ispunite ga ohrabrenjem i radoznalošću kako biste poboljšali njihovo učenje, kreativnost i sreću.
- Uključenost roditelja: Budite aktivno uključeni, poput navijača. Vaše prisustvo i ohrabrenje im daju samopouzdanje i motivaciju da nastave dalje.



# Modul 1

## Društvena Svijest

### Vježbe



### Vježba 1: Otkrijte stil učenja vašeg djeteta

- Cilj: Saznajte kako vaše dijete najbolje uči kako biste ga bolje podržali.
- Predviđeno vrijeme: 30 minuta
- Zapažanje: Provedite nedelju dana posmatrajući svoje dete tokom različitih aktivnosti. Obratite pažnju da li vole praktične zadatke, slušanje ili gledanje i razmišljanje.

**Kviz:** Napravite zabavan kviz s pitanjima o stilovima učenja, kao što su "Da li vaše dijete voli crtati ili praviti stvari (vizuelno)?", "Da li dobro slijedi izgovorena uputstva (slušno)?", ili "Voli da uči radeći stvari (kinestetičke)?"

**Analizirajte:** Pregledajte svoje bilješke i odgovore na kviz kako biste otkrili stil učenja vašeg djeteta.

**Razgovarajte:** razgovarajte sa svojim djetetom o onome što ste primijetili. Pitajte šta misle i poštuju njihova osjećanja.

**Savjet:** Zapamtite, neka djeca miješaju stilove učenja. Ako nešto ne uspije, pokušajte na drugi način.

**Izazov:** Ako vaše dijete nije uključeno u kviz ili razgovor, napravite pauzu. Pobrinite se da ove aktivnosti budu zabavne, a ne prisilne.



# Modul 1

## Društvena Svijest

### Vježbe



### Vježba 2: Efektivna komunikacijska praksa

- Cilj: Izgradite jaču komunikaciju kako biste produbili svoju vezu sa svojim djetetom.
- Predviđeno vrijeme: 20 minuta dnevno
- Aktivno slušanje: Svaki dan razgovarajte o njihovom danu. Slušajte, uspostavite kontakt očima i ne prekidajte.

**Razmišljajte:** Ponovite ono što kažu kako biste bili sigurni da ste razumjeli i postavljajte pitanja na koja je potrebno više od da ili ne odgovora.

**Podijelite:** Otvorite svoje misli i osjećaje.

**Savjet:** Pretvorite ovo u svakodnevno druženje.

**Izazov:** Ako je vaše dijete stidljivo da priča, podijelite svoje priče i pokažite da ste istinski zainteresirani za njihove priče.

### Vježbe



### Vježba 3: Stvaranje pozitivnog okruženja za učenje

- Cilj: Napravite kućni prostor koji je odličan za učenje i kreativnost.
- Procijenjeno vrijeme: 1 sat za postavljanje, a zatim nastavite
- Odredite prostor za učenje: Odaberite mjesto u svojoj kući samo za učenje.

# Modul 1

## Društvena Svijest



**Prikupite resurse:** Ispunite prostor stvarima poput knjiga, papira i zabavnih edukativnih igrica koje odgovaraju uzrastu vašeg djeteta i onome što voli.

**Rutina:** Odredite redovno vrijeme za učenje.

**Savjet:** Neka vaše dijete pomogne u postavljanju prostora i odabiru stvari.

**Izazov:** Održavanje urednog može biti teško. Neka vaše dijete pomogne da bude uredan kao dio učenja.



### MORE INFO

Članci:

[discover-your-childs-learning-style](#)  
[tips-for-effective-parent-child-Komunikacija](#)  
[happiness-hacks](#)  
[best-parent-child-bonding-activities](#)

WEBSITE:

<https://www.positiveparentingsolutions.com/>

VIDEOS:

[Elements of a Learning Space](#)  
[Improving Komunikacija with your child](#)  
[Discover Your Learning Style](#)

# Modul 2

## Komunikacija

Opšti cilj  
Modul a

Opšti cilj ovog Modula je pružiti roditeljima resurse i znanje za stvaranje kućnog okruženja koje poboljšava komunikacijske vještine djece uzrasta od 6-10 godina, fokusirajući se na samoizražavanje, aktivno slušanje, principe pregovaranja i komunikacijski bonton.

Ciljevi  
Modul a

Do kraja ovog Modula roditelji bi trebali biti u mogućnosti da:

- Shvate koncept pregovaranja: Roditelji će steći temeljno razumijevanje zašto su pregovori bitni u razvoju djeteta.
- Podstaknu osjećaje za slijeđenje komunikacijskog bontona: Roditelji će usvojiti strategije koje će pomoći djeci da razviju osjećaj da slijede komunikacijski bonton u skladu s različitim situacijama.
- Razviti razumijevanje neverbalnih znakova i izraza: Roditelji će usvojiti strategije koje će pomoći djeci da razviju vještine uočavanja i korištenja neverbalnih znakova i izraza.
- Potaknu efikasnu komunikaciju: Roditelji će razumjeti kako njegovati sposobnost djeteta da strukturira svoj govor tako da bude jasan i obrazložen i poboljšati aktivno slušanje.
- Ohrabre otvorenost i empatiju: Roditelji će razumjeti kako njegovati sposobnost djeteta da bude otvorenog uma prema mišljenjima drugih i pravi kompromise.

Kroz ove ciljeve, roditelji će biti dobro pripremljeni da podrže svoju djecu u razvoju dobrih komunikacijskih vještina koje će im koristiti u svakodnevnom životu.



# Modul 2

## Komunikacija

---

### Uvod u Modul :

Jeste li znali da aktivna komunikacija poboljšava odnose? Zdravi odnosi napreduju u otvorenoj i aktivnoj komunikaciji. Otvorenim izražavanjem misli, emocija i potreba, pojedinci mogu izgraditi povjerenje, riješiti sukobe i produbiti svoje veze. Aktivna komunikacija uključuje iskreno izražavanje i pažljivo slušanje, stvarajući okruženje međusobnog razumijevanja i empatije.

Komunikacija se može naučiti i poboljšati. Iako neki pojedinci mogu posjedovati prirodne komunikacijske sposobnosti, učinkovita komunikacija je vještina koja se može naučiti i usavršavati kroz praksu i samosvijest. Različite tehnike, kao što su aktivno slušanje, asertivnost i jasnoća izražavanja, mogu poboljšati nečije komunikacijske sposobnosti. Kontinuirano učenje i traženje povratnih informacija doprinose stalnom poboljšanju u ovoj vitalnoj oblasti.

Imajte na umu da kulturne razlike imaju mnogo uticaja na komunikaciju. Ljudi različitog kulturnog porijekla komuniciraju koristeći različite stilove. Njihov jezik, riječi, gestovi i fraze mogu se razlikovati čak i u njihovoj primjeni. Kultura također oblikuje stavove ljudi u vremenima sukoba.

---

### Teorija za roditelje

Komunikacija je jednostavno čin prenošenja informacija s jednog mjesta, osobe ili grupe na drugo. Svaka komunikacija uključuje (barem) jednog pošiljaoca, poruku i primaoca. Ovo možda zvuči jednostavno, ali komunikacija je zapravo vrlo složena tema.

---

# Modul 2

## Komunikacija

Na prijenos poruke od pošiljaoca do primatelja može utjecati veliki raspon stvari. To uključuje naše emocije, kulturnu situaciju, medij koji se koristi za komunikaciju, pa čak i našu lokaciju. Složenost je razlog zašto se dobre komunikacijske vještine smatraju tako poželjnim od strane poslodavaca širom svijeta: tačna, učinkovita i nedvosmislena komunikacija je zapravo izuzetno teška.

Postoji širok spektar načina na koje komuniciramo i više od jednog se može pojaviti u bilo kom trenutku.

Različite kategorije komunikacije uključuju:

- Govorna ili verbalna komunikacija, koja uključuje lice u lice, telefon, radio ili televiziju i druge medije.
- Neverbalna komunikacija, koja pokriva govor tijela, geste, kako se oblačimo ili ponašamo, gdje stojimo, pa čak i naš miris. Postoji mnogo suptilnih načina na koje komuniciramo (možda čak i nenamjerno) s drugima. Na primjer, ton glasa može dati naznake raspoloženju ili emocionalnom stanju, dok znakovi rukama ili gestikulacije mogu dodati izgovorenoj poruci.
- Pisana komunikacija: koja uključuje pisma, e-poštu, društvene mreže, knjige, časopise, internet i druge medije. Sve do nedavno, relativno mali broj pisaca i izdavača bio je vrlo moćan kada je u pitanju prenošenje pisane riječi. Danas svi možemo pisati i objavljivati svoje ideje na internetu, što je dovelo do eksplozije informacija i komunikacijskih mogućnosti.
- Vizualizacije: grafikoni i dijagrami, karte, logotipi i druge vizualizacije mogu prenijeti poruke.

# Modul 2

## Komunikacija

### Vježbe

### Vježba 1: Pripovijedanje slika



- Cilj:  
Razvijte jasan (lako razumljiv) govor  
Razvijte sposobnosti pripovijedanja  
Poboljšajte kreativnost
- Predviđeno vrijeme: 10-20 minuta
- Nisu potrebni materijali

### Korak po korak opis:

1. Počnite s jednom fotografijom i neka vam dijete kaže sve što vidi. Na primjer, ako je fotografija farme, mogli bi reći: štala, mačka, farmer, svinja, slama, krava.
2. Zatim neka vaše dijete izmisli priču o tome šta vidi na slici.
3. Možete im pomoći da ih potaknete tako što ćete reći: "Farmer donosi hranu životinjama u štali" ili "Mačka je nesretna jer svoju hranu mora podijeliti sa svinjom."
4. Ohrabrite svoje dijete da bude šašavo i pustite njegovoj mašti na volju!

### Očekivani rezultati:

Vaše dijete će razviti vještinu jasnog izražavanja i poboljšaće svoju kreativnost.



# Modul 2

## Komunikacija

### Savjeti ili adaptacije:

- Ovu igru možete učiniti složenijom tako što ćete svom djetetu dati skup slika koje pričaju priču.
- Neka vaše dijete rasporedi slike tako da pokaže šta se dogodilo prvo, sljedeće i posljednje.
- Zamolite da ispričaju priču o tome šta se dogodilo dodavanjem vlastitih detalja.

### Potencijalni izazovi i rješenja:

- **Izazov:** Vaše dijete može imati problema da smisli ideje.
- **Rješenje:** Budite strpljivi i dajte upute ili ideje kako biste im pomogli. Dosljedna praksa će im pomoći da se vremenom poboljšaju.

### Bilješka:

Naglasite vrijednost pozitivnog osnaživanja hvaleći djetetov trud i ohrabrite ga da pokušava redovno graditi priče kako bi podstakli svoju kreativnost i načine izražavanja.

### Primjer:





# Modul 2

## Komunikacija

- Na slici je štala, životinje: krava, svinja, patke, kokoške, pijetao, ovca, konj, psi, jezero, sijeno, vjetrenjača, drveće, planina, oblaci.
- Patke plivaju u jezeru.
- Sve životinje su sretno.
- Psi štite sve životinje.
- Svi su nahranjeni.
- Divan je dan.

### Vježbe

### Vježba 2: Tačne upute



- Cilj:  
Razvijte jasan i strukturiran govor  
Razvijte aktivno slušanje  
Poboljšajte kreativnost
- Predviđeno vrijeme: 15-30 minuta

### Korak po korak opis:

- Recite svom djetetu da želite da napravite sendvič sa maslacem od kikirikija i želeom, i treba da vam kažu kako.
- Postavite sve sastojke koji su vam potrebni: hleb, puter od kikirikija, žele, nož i tanjir.
- Uradite doslovno radnju koju vam dijete kaže. Na primjer, ako kažu "stavite puter od kikirikija na kruh", stavite cijelu teglu putera od kikirikija na kruh.
- Zatim ih zamolite da vam daju jasnije upute. Mogli bi reći: "Namažite puter od kikirikija na kruh." U tom slučaju, možda zabijte prste u teglu i namažite je rukama po hlebu!
- Zamijenite uloge.

# Modul 2

## Komunikacija

---

### Očekivani rezultati:

Ova igra će sigurno nasmejati vaše dete i uzdahnuti od frustracije! To je odličan način da praktikujete jasnu i efikasnu komunikaciju.

### Potencijalni izazovi i rješenja:

Izazov: Vaše dijete može imati problema da smisli tačna uputstva.

Rješenje: Budite strpljivi i dajte im naznake da im pomognete. Dosljedna praksa će im pomoći da se vremenom poboljšaju.

### Bilješka:

Ohrabrite djecu da pokušaju biti konkretni kako bi poboljšali svoju učinkovitu komunikaciju.

### primjer:

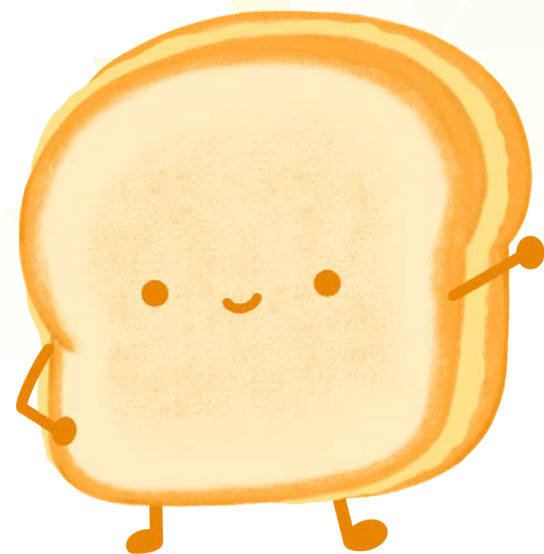
(Možete koristiti/nacrtati sliku)

### Instrukcije:

- nabavite kruh;
- nabavite puter od kikirikija;
- dobiti žele;
- stavite puter od kikirikija na jednu krišku;
- stavite žele na drugu krišku.

### Debriefing:

- Šta nedostaje na slici?
- Šta biste dodali?
- Kako možete poboljšati svoje upute?



# Modul 2

## Komunikacija

Poboljšana uputstva:

- nabavite dvije kriške kruha;
- uzmite nož;
- nabavite teglu putera od kikirikija;
- nabavite staklenku želea;
- nožem izvadite malo putera od kikirikija iz tegle i namažite ga na jednu krišku;
- nožem izvadite malo želea iz tegle i namažite ga na drugu krišku;
- uzmite krišku sa želeom i stavite je na krišku sa maslacem od kikirikija, žele prema puteru od kikirikija;
- uživajte.

### Vježbe

### Vježba 3: Igranje uloga



- Cilj:  
Poboljšajte komunikacijski bonton  
Poboljšajte kreativnost  
Poboljšajte pregovaračke vještine
- Predviđeno vrijeme: 20-40 minuta

Korak po korak opis:

1. Pustite mašti na volju i ponašajte se kao policajci, vatrogasci, medicinske sestre, veterinari, astronauti, itd. Pretvarajte se da ste sirene, prodavci u trgovinama ili čak zvijezde padalice!
2. Dok igrate, recite svoje potrebe i zatražite pomoć. Na primjer, ako igrate ulogu veterinara, možete podići figuricu konja i zamoliti dijete da mu pomogne da se opusti dok mu popravljate kopito!

# Modul 2

## Komunikacija



### Očekivani rezultati:

Igre igranja uloga pomažu stimulirati kreativnost i maštu. Odlukom o ulogama koje ćete igrati stimulirate vještine pregovaranja, a svaka igra poboljšava smisao za praćenje komunikacijskog bontona u skladu sa situacijom.

### Savjeti ili adaptacije:

Ovu igru možete učiniti složenijom tako što ćete dodati više ljudi i dati svom djetetu skup uloga koje će dodati u priču.

### Potencijalni izazovi i rješenja:

- Izazov: Vi i vaše dijete se možda ne slažete oko teme.
- Rješenje: Budite strpljivi i težite kompromisu s obje strane.

### Bilješka:

- Stimulirajte svoje dijete da prođe kroz što više različitih uloga. Ohrabrite ih da pokušavaju redovno graditi priče kako bi potaknuli njihovu kreativnost i načine izražavanja.

### Primjer:

#### Koraci:

- Smislite priču (definirajte zaplet) - kriminalac upravo pljačka zlataru. Ali prodavac je pritisnuo dugme za uzbunu i policija je alarmirana. Čuvši sirene, lopov bježi. Policajac ga počinje juriti pješice. Nakon 2 bloka policajac ga zaglavi u uglu. Lopov nema kuda i predaje se. Odveden je u zatvor. Lopov traži advokata i predstoji mu slučaj na sudu itd.
- Definišite uloge i dajte ih:
- Prodavac - majka;
- Lopov - otac;
- Policajac - dijete.





# Modul 2

## Komunikacija

### MORE INFO

Članci:

[9-tips-for-better-Komunikacija](#)

[Komunikacija-skills-for-kids](#)

[10-ways-to-improve-your-grade-schoolers-Komunikacija-skills](#)

[What-is-active-listening](#)

VIDEO:

[Improve Komunikacijas skills](#)



# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima

Opšti cilj  
Modul a

Cilj ovog Modul a je naučiti učinkovite načine da svoju djecu vodite kroz rješavanje sukoba i timski rad, osposobljavajući vas praktičnim vještinama za njegovanje njihovih društvenih, emocionalnih i liderskih sposobnosti za sigurnu interakciju u različitim društvenim situacijama.

Ciljevi  
Modul a

Specifične vještine, znanja i kompetencije koje roditelji treba da steknu da bi postigli opći cilj Modul a uključuju:

- Sticanje razumijevanja principa rješavanja konflikata i timskog rada, te prepoznavanje njihovog značaja u oblikovanju socijalnih sposobnosti djeteta.
- Učenje primjene učinkovitih tehnika rješavanja sukoba koje su prikladne za dječiji uzrast i razvojne faze.
- Razvijanje strategija za usmjeravanje djece u razumijevanju i upravljanju sukobima, osiguravajući da se mogu efikasno snaći u društvenim izazovima.
- Izgradnja svijesti o socijalnim i emocionalnim aspektima sukoba i grupne dinamike, priprema djece za interakcije u stvarnom svijetu.
- Stvaranje kućnog okruženja koje modelira i jača pozitivno upravljanje konfliktima i timski rad, doprinoseći dobro zaokruženom društvenom razvoju.
- Osposobljavanje djece sa samopouzdanjem i vještinama da budu efikasni članovi tima i vođe u različitim društvenim okruženjima.

# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima

---

### Uvod u Modul

Zašto su važni upravljanje konfliktima i timski rad?

Kao roditelji, način na koji rješavate probleme ili nesuglasice u vašim odnosima utiče na vašu djecu.

Upravljanje konfliktima i timski rad ključne su vještine koje oblikuju kako djeca uče da rješavaju nesuglasice i rade s drugima. Kada roditelji konstruktivno rješavaju konflikte i pokažu timski rad, djeca usvajaju ove vještine, što dovodi do boljeg razvoja i sveukupne sreće. Ovaj Modul pruža roditeljima neophodne alate za unapređenje timskog rada učenika i sposobnosti rješavanja sukoba, podstičući razvoj samopoštovanja i vještina saradnje u kućnom okruženju. Zajednički naponi roditelja i nastavnika ključni su za njegovanje inteligentnih, samopouzdanih i uspješnih pojedinaca koji se ističu u timskom radu i rješavanju problema.

---

### Teorija za roditelje

Učenje djece kako da rješavaju konflikte je veoma važno za njihov lični razvoj. Konflikt je normalan dio života, a znanje kako se nositi s njim pomaže u izgradnji boljih odnosa i mirnije budućnosti. Kada djeca nauče rješavati konflikte, razvijaju empatiju, komunikacijske vještine i sposobnosti rješavanja problema, korisne u svim područjima života. Roditelji igraju ključnu ulogu u tome koristeći pozitivno potkrepljenje i jasnu komunikaciju kako bi usmjerili svoju djecu u razumijevanju i upravljanju sukobima, naglašavajući empatiju i pravedna rješenja.

## Modul 3

# Timski rad i upravljanje konfliktima

Za djecu osnovnoškolskog uzrasta, koja poboljšavaju svoje komunikacijske vještine i vještine rješavanja problema, evo nekoliko jednostavnih tehnika rješavanja sukoba:

**Aktivno slušanje:** Ohrabrite svoje dijete da pažljivo sluša tokom nesuglasica i ponovi ono što je čulo kako biste bili sigurni da razumije drugu osobu.

**Korištenje „ja“ izjava:** Pomozite svom djetetu da izrazi svoja osjećanja frazama poput „Osjećam...“ ili „Trebam...“, koje su jasne, ali ne okrivljujuće.

**Rješenja za razmišljanje:** Naučite svoje dijete da razmišlja o različitim načinima rješavanja sukoba, razgovarajući o dobrim i lošim stranama svakog od njih i nastojeći pronaći rješenje koje odgovara svima.

**Posredovanje i kompromis:** Objasnite kako ponekad neutralna osoba može pomoći u rješavanju neslaganja i koliko je važno da se ponekad sastanete u sredini kako biste riješili sukob.





# Modul 3

# Timski rad i upravljanje konfliktima

## Interaktivne nastavne metode za roditelje

Na šta je važno fokusirati se?

- Podsticati učešće djece.
- Koristite pitanja koja stimuliraju odgovor, diskusiju i praktično iskustvo.
- Koristite privući pažnju.
- Stvorite timsko okruženje.
- Uključite sebe i svoju djecu u ove aktivnosti.

### Ledolomci

Ledolomci su jeftine aktivnosti koje dovode djecu do interakcije i razgovora jedni s drugima i potiču naknadne interakcije s drugima. Mogu biti korisni na početku godine kada postoje novi drugovi ili razred: na primjer, zamoliti djecu da se predstave jedno drugom i šta bi željeli naučiti. Prednosti ledolomaca uključuju: uključivanje svakog učenika, stvaranje osjećaja zajedništva i usmjeravanje pažnje učenika na zadatak koji je pred njima.

Ovo je korisna metoda jer se djeca kod kuće mogu pripremiti za nove sastanke, prilike za timski rad i potencijalne sukobe s novim partnerima.

Igre - Igre su jedan od najzabavnijih načina za interaktivno učenje. Mogu biti dizajnirani da poboljšaju razumijevanje koncepata, prezentiraju primjere ili pomognu djeci da testiraju svoje znanje. Podžanrovi mogu varirati od jednostavnih igara poput karata ili ukrštenih riječi do složenijih strateških igara ili simulacija.

### The Learning Pyramid



# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima

### Vježbe



### Vježba 1: Ne poznajem ga dobro, ali želim mu dati priliku da mi bude partner

- Cilj: Predstavljanje pozitivnih kvaliteta drugova/drugara/drugara iz razreda sa kojima dijete komunicira barem u svakodnevnom životu. Graditi dobar odnos prema onima sa kojima retko komunicira i ne poznaje se dobro.
- Predviđeno vrijeme: 15-20 minuta
- Potreban materijal: Fotografije djece iz razreda/kvarta

### Korak po korak vodič:

Zamolite dijete da kaže nekoliko rečenica o svakom od svojih drugova iz razreda. Pustite ga onda da vam priča o svojim najbližim prijateljima, pitajte zašto postoje djeca koja nisu među omiljenima vašem djetetu i zamolite ga da kaže barem jednu dobru osobinu o njima.

**Na primjer:** Ivan mi nije prijatelj jer nema visoke rezultate iz matematike kao ja.

Ivan se jako dobar sportista i ima dobre rezultate u teniskim takmičenjima.

Cilj je da svoje dijete dovedete do pozitivnih osobina onih drugova iz razreda koji ostaju neprimijećeni. Na taj način će dete shvatiti da svaka osoba ima dobre osobine koje treba poštovati, čak i ako se razlikuju od njegovih.

# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima

**Savjeti:** Usmjerite pažnju vašeg djeteta na pozitivne osobine i kvalitete njegovih drugova iz razreda. Ne postavljajte pitanja poput: "Šta ti se ne sviđa u vezi toga...?" Ideja vježbe je njegovanje tolerancije i poštovanja. Izuzetno pogodna praksa za djecu u nepovoljnom položaju ili djecu s invaliditetom.

### Izazovi i rješenja:

Ako vaše dijete ne želi komentirati neke od svojih drugova, nemojte ga prisiljavati. Ostavite vremena i razgovarajte kasnije. Istaknite da svako ima svoje dobre osobine i da se dobar partner uvek može naći u nekom koga ne poznajemo ako mu damo priliku da pokaže svoj potencijal

### Vježbe



### Vježba 2: Slijepi umjetnik

- Cilj: Ovo je aktivnost koja se fokusira na tumačenje i komunikaciju. Kada je crtež gotov, uvijek je zanimljivo vidjeti kako je "umjetnik" protumačio opis svog partnera. Razvija dječju maštu i samopouzdanje u timskom radu, zahvaljujući dobroj komunikaciji.
- Predviđeno vrijeme: 10-15 minuta
- Potreban materijal: crtež, olovka i papir



# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima



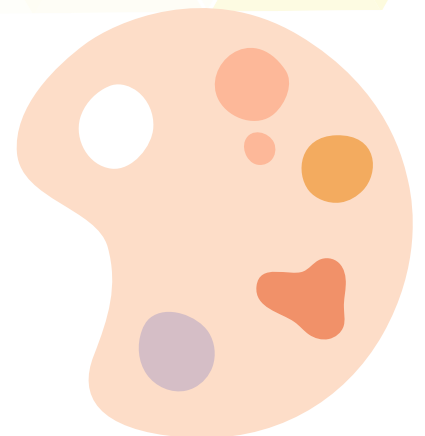
### Korak po korak vodič:

Igrajte se zajedno sa svojim djetetom. Jedan učesnik uzima olovku i papir, a drugi crtež. Partner sa slikom mora to dovoljno dobro opisati svom saigraču, a da zapravo ne kaže kakva je slika. Na primjer, ako crtež ima kišobran s lišćem, ne bi trebao pisati "Nacrtao kišobran s lišćem". Osoba s olovkom i papirom crta ono što misli da je na crtežu na osnovu riječi saigrača. Postavite vremensko ograničenje od 10 do 15 min.

**Savjeti:** Usmjerite pažnju slikara na specifične detalje onoga što treba naslikati preciznim i jasnim uputama. Na primjer: Koristimo ga da se zaštitimo od kiše i ima ono što je na drveću. Dajte puno pohvala djeci, to će ih motivirati da nastave. Završni crteži su često zabavni, a praksa donosi puno smijeha i veselih osmijeha kako djeci tako i roditeljima.

### Izazovi i rješenja:

Ako je djetetova uloga da objašnjava, nesposobnost da objasni kao odrasla osoba može biti izazov, ali ohrabrite ga da koristi što je više moguće svog rječnika. Obuka je odličan način da se obogati dječiji aktivni vokabular i poboljša komunikacija.



# Modul 3

## Timski rad i upravljanje konfliktima

### Vježbe



### Vježba 3: Minsko polje

- Cilj: Ova igra se fokusira na povjerenje, komunikaciju i efikasno slušanje.
- Predviđeno vrijeme: 10-15 minuta
- Potreban materijal: Razni predmeti koji se mogu držati jednom rukom, nekoliko poveza za oči

### Vodič korak po korak:

Pronađite otvoren prostor kao što je igralište, parking ili park. Ostavljajte predmete (lopte, igračke, cipele, itd.) bez određenog reda. Obuka je u parovima, mogu učestvovati svi članovi porodice ili jedan roditelj i jedno dijete. Neka svi uđu u timove od po dvoje i jedan od njih treba da nosi zavoj. Drugi mora voditi svog saigrača od mjesta do mjesta bez da oni gaze na objekte, koristeći samo verbalne upute. "Slijepi čovjek" ne smije govoriti. Da biste to otežali, kreirajte određene rute. Na primjer: tri koraka udesno, mini puzanje odozdo, preskakanje prepreke. Aktivnost je također vrlo pogodna za igranje na plaži.

### Savjeti:

- Dajte precizne i jasne upute za prelazak preko prepreka kako biste izbjegli sudare i ozljede.
- Ohrabrite svoju djecu da urade nešto iako ne vide. To će razviti njihovo samopoštovanje i povjerenje u partnere za budućnost.
- Stvorite zabavnu i emotivnu atmosferu, vježbanje ima za cilj ohrabriti djecu i biti zabavna.



## Modul 3

# Timski rad i upravljanje konfliktima

---

### Izazovi i rješenja:

Ako se vaše dijete osjeća nesigurno zbog povezivanja očiju, razgovarajte s njim i objasnite mu da ćete ga vi usmjeravati i da nema o čemu da brine. Poverenje u partnera je važan uslov za igru, kao i za timski rad i upravljanje konfliktima. Nakon razgovora, pokušajte ponovo.

---

### MORE INFO

Članci:

[School-age/family-life](#)  
[Conflict-resolution-skills-for-kids](#)

# Modul 4

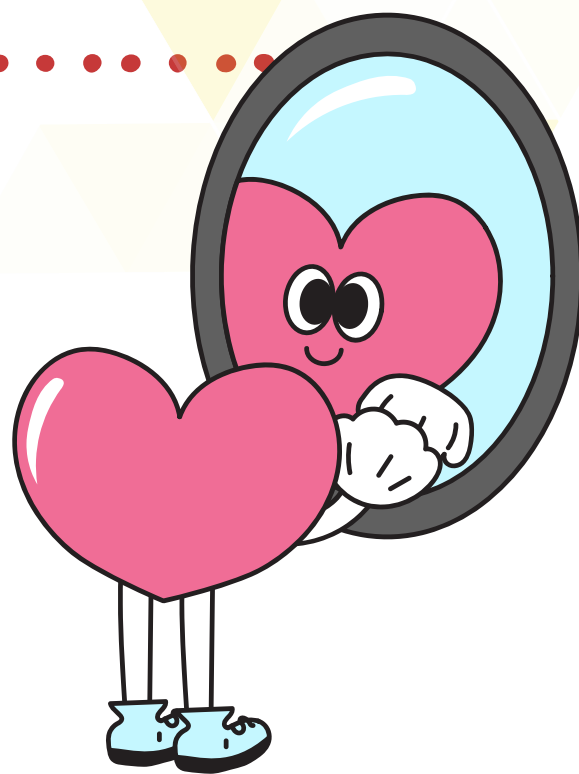
## Samosvijest

Opšti cilj  
Modul a

Ovaj Modul ima za cilj da pomogne roditeljima da poboljšaju sreću i emocionalno blagostanje svoje djece od 5-10 godina. Uči roditelje da prepoznaju i podrže emocionalnu inteligenciju, samosvijest i samopoštovanje svoje djece. Cilj je stvoriti pozitivno kućno okruženje naglašavanjem važnosti prepoznavanja i upravljanja emocijama, uvažavanja različitosti i poticanja samorefleksije. Stjecanjem ovih vještina, roditelji mogu bolje pomoći svojoj djeci u suočavanju sa životnim izazovima sa otpornošću i pozitivnim pogledom, što na kraju doprinosi njihovoj sveukupnoj sreći i emocionalnom rastu.

Ciljevi  
Modul a

Roditelji bi trebali steći vještine emocionalne inteligencije, aktivnog slušanja i empatije kako bi podržali emocionalni rast svoje djece. Oni bi trebali promovirati samosvijest, pozitivno samopoštovanje i otpornost kod svoje djece kroz razumijevanje i ohrabrenje.



# Modul 4

## Samosvijest

---

### Uvod u Modul :

Razmotrite emocionalnu inteligenciju kao supermoć alata za djecu da shvate i upravljaju osjećajima, promovirajući sretnije i zdravije odnose. U ovom Modul u ćemo istražiti ključne aspekte kao što su samosvijest, empatija, svjesnost i aktivno slušanje kroz interaktivne vježbe kao što su igre identifikacije emocija, vođenje dnevnika zahvalnosti i empatijska igra uloga. Ove aktivnosti će osnažiti vaše dijete da prepozna emocije, cijeni pozitivne aspekte života i razumije osjećaje drugih, podstičući otpornost i ljubaznost. Naš cilj je da vas opremimo praktičnim alatima i jednostavnim tehnikama kako bismo osigurali da vaše dijete emocionalno napreduje.

---

### Teorija za roditelje:

Emocionalna inteligencija je kao alat za vaše dijete. Pomaže im da prepoznaju i razumiju osjećaje, kao što su sreća ili ljutnja, i da mudro reagiraju – poput emocionalnih supermoći!

Samosvijest je poznavanje sebe, jačanje samopouzdanja poput ogledala koje odražava snage i područja za rast. Samopoštovanje djeluje kao oklop protiv negativnosti, predstavljajući vlastitu vrijednost.

Empatija je razumijevanje osjećaja drugih, izgradnja jakih veza. Aktivno slušanje, slušanje srcem, čini odnose bogatijima.

# Modul 4

## Samosvijest

Svesnost je biti u trenutku, upravljati stresom. Tehnike opuštanja, poput dubokog disanja, su alati za smirenost.

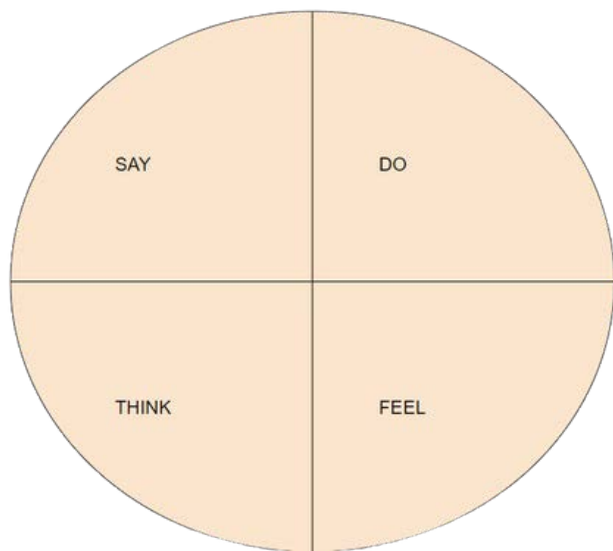
Zamislite da vaše dijete rješava svađu koristeći emocionalnu inteligenciju. Oni prepoznaju ljutnju, razumiju osjećaje svog prijatelja i ljubazno odgovaraju, što dovodi do rasta prijateljstva.

Vizuelni elementi poput točkova emocija ili dijagrama empatije pojednostavljuju složene ideje. Infografika jasno ilustruje koncepte, čineći učenje zanimljivim i zabavnim.

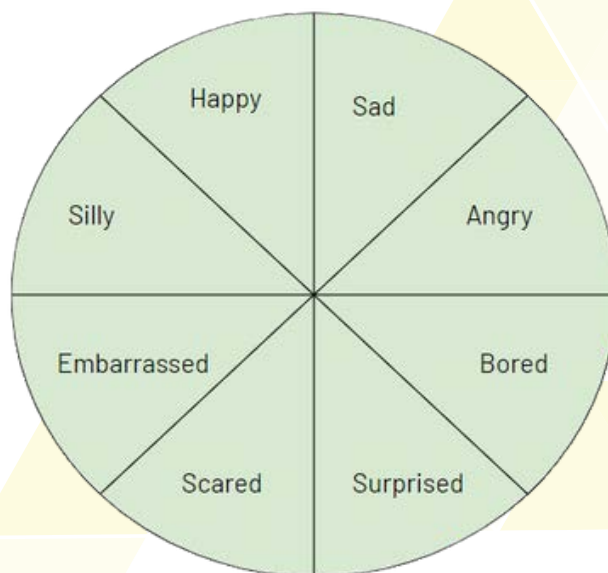


# Modul 4

## Samosvijest



Dijagram  
empatije



Točak osjećanja



# Modul 4

## Samosvijest

### Vježbe



### Vježba 1: Igra identifikacije emocija

- Cilj: pomoći vašem djetetu da razumije i imenuje različite emocije.
- Predviđeno vrijeme: 10-15 minuta
- Priprema: Napravite ugodno mjesto i držite se redovnog rasporeda za aktivnosti, dodajući neke zabavne boje i razigranost. Održavajte komunikacijske linije sa svojim djetetom otvorene, koristite situacije koje ona poznaju i vole i pridružite se vježbama kako biste im pokazali kako se to radi. Nakon svake igre ili sesije vođenja dnevnika, razgovarajte o tome šta ste oboje naučili. Ovi jednostavni koraci čine učenje o osjećajima i empatiji svakodnevnom radošću, pomažući vašem djetetu da emocionalno raste.

### Vodič korak po korak:

- Nabavite materijale: koristite kartice sa slikama ili nacrtajte jednostavna lica koja pokazuju različite emocije (srećne, tužne, ljute, iznenađene, itd.).
- Objasnite emocije: pokažite slike jednu po jednu, koristeći jednostavan jezik poput "Ova osoba izgleda sretno. Kada se osjećate srećno?"
- Igrajte se interaktivno: neka vaše dijete oponaša izraze lica. Postavljajte pitanja poput "Možete li mi pokazati svoje sretno lice?"
- Povežite se sa stvarnim životom: povežite emocije sa stvarnim iskustvima. Na primjer, "Sjećate li se kada ste dobili novu igračku? Kako ste se osjećali?"
- Ponovite i pojačajte: igrajte igru redovno, unoseći nove emocije. Pohvalite njihov trud i dajte im pozitivno potkrepljenje.

# Modul 4

## Samosvijest

---

### Izazovi i rješenja:

1. Izazov: dijete se bori sa određenom emocijom.  
Rješenje: Koristite lične anegdote ili priče, povezujući emocije sa njihovim omiljenim likovima ili igračkama.

2. Izazov: kratak raspon pažnje.  
Rješenje: održavajte sesije kratkim i živahnim, koristeći šarene vizuale kako biste održali interesovanje.

---

### Vježbe



### Vježba 2: Dnevnik zahvalnosti

- Cilj: Ohrabrite svoje dijete da cijeni pozitivne aspekte života.
- Predviđeno vrijeme: 5-10 minuta dnevno

### Vodič korak po korak:

- Nabavite dnevnik: dajte svom djetetu šarenu bilježnicu ili dnevnik.
  - Svakodnevna praksa: pitajte svoje dijete svaki dan o jednoj stvari na kojoj je zahvalno - može biti igračka, prijatelj, sunčan dan, bilo šta!
  - Crtajte ili pišite: mlađa djeca mogu nacrtati svoju zahvalnost, dok starija mogu napisati rečenicu ili dvije.
-

# Modul 4

## Samosvijest

- Podijelite i diskutujte: odvojite nekoliko trenutaka da razgovarate o njihovom ulasku. Zašto su zahvalni na tome? Kako se osjećaju zbog toga?
- Napravite rutinu: neka vam to postane svakodnevna navika, možda prije spavanja ili poslije večere.

### Izazovi i rješenja:

1. Izazov: dijete sel bori da pronađe nešto na čemu može biti zahvalno.  
Rješenje: Vodite ih upitima poput „Šta te je danas nasmijalo?“ ili "Ko je bio dobar prema tebi?" Proslavite i male pobjede.

2. Izazov: nedosljednost u vođenju dnevnika.  
Rješenje: Postavite određeno vrijeme svakog dana za ovu aktivnost. Ohrabrite ih i sudjelujte zajedno kako biste to učinili zajedničkim iskustvom.

### Vježbe

### Vježba 3: Igra uloga empatije



- Cilj: Razviti empatiju stavljajući se u kožu drugih.
- Predviđeno vrijeme: 15-20 minuta

# Modul 4

## Samosvijest

.....

### Vodič korak po korak:

Kreirajte scenarije: razmislite o svakodnevnim situacijama s kojima bi se vaše dijete moglo susresti, poput odlučivanja koju će igru igrati, dijeljenja grickalica ili utjehe prijatelja koji je tužan.

Postavite scenu: opišite scenario jednostavnim riječima, poput: "Zamislite da vi i vaš prijatelj imate jednu igračku i oboje želite da se igrate s njom. Šta biste mogli učiniti?" ili "Vaš prijatelj se osjeća tužno jer je izgubio utakmicu. Kako mu pomoći da se osjeća bolje?"

Odaberite likove: dodijelite uloge svakoj uključenoj osobi. Na primjer, vi možete biti prijatelj, vaše dijete može biti ono samo, a plišana životinja može biti igračka ili prijatelj koji je tužan.

Odgлумite to: recimo da se pretvarate da dijelite igračke. Odgлумite scenario govoreći: "U redu, hajde da se igramo kao da imamo jednu igračku. Kako možemo odlučiti ko će se prvi igrati s njom?" Ohrabrite svoje dijete da predlaže ideje i vježbajte ljubazno odgovaranje, kao da kažete: "Ja mogu prvo da se igram, a onda ti možeš da kreneš".

Potaknite razgovor: nakon igre uloga razgovarajte o svojim osjećajima. Postavljajte pitanja poput: "Kakav je osjećaj dijeliti igračku?" ili "Šta mislite da je vaš prijatelj osjećao kada ste mu pomogli?"

Pozitivne povratne informacije: kada vaše dijete dobro reaguje, ponudite pozitivne povratne informacije. Recite: "Odradili ste fantastičan posao podijelivši se! To je bilo vrlo ljubazno od vas", ili "Zaista ste učinili da se vaš prijatelj osjeća bolje. Sjajan posao!"

Zamijenite uloge: sada, promijenite uloge. Neka vaše dijete preuzme vodstvo u kreiranju scenarija. Na primjer, mogu predložiti scenario u kojem je prijatelj sretan, a oni se trebaju pridružiti proslavi.

.....

# Modul 4

## Samosvijest

### Izazovi i rješenja:

1. Izazov: detetu je teško da razume tuđa osećanja.  
Rješenje: koristite jednostavnije scenarije. Eksplicitno razgovarajte o emocijama i ohrabrite ih da izraze kako bi se osjećali u sličnim situacijama.

2. Izazov: Dijete se bori da odgovori empatično.  
Rješenje: budite strpljivi i modelirajte željeno ponašanje. Dajte nježno vodstvo i ponovite vježbu s različitim scenarijima kako biste ojačali koncept empatije.

**Važna je dosljednost.** Neka ove vježbe budu redovni dio vaše svakodnevne rutine. Budi strpljiv; djeca uče svojom brzinom. Proslavite njihove napore, čak i one male, pohvalama i pozitivnim pojačanjem. Vaša stalna uključenost i pozitivna podrška pomoći će razvoju njihove emocionalne inteligencije i promovirati dugoročnu sreću.

### MORE INFO

Članci:

[developing-Samosvijest-as-a-parent](#)  
[5-ways-to-help-your-grade-schooler-gain-Samosvijest](#)  
[cultivating\\_selfawareness\\_parents](#)  
[teach-Samosvijest-to-your-child](#)

VIDEO:  
[Samosvijest](#)



## Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

### Opšti cilj Modul a

Ovaj Modul ima za cilj osnažiti roditelje da nauče djecu osnovnim vještinama kao što su razmišljanje prije djelovanja, poštovanje drugih, upravljanje stresom pomoću alata kao što su lopte za stres, njegovanje pozitivnog pogleda i njegovanje fleksibilnog razmišljanja. Roditelji će steći praktične strategije za njegovanje emocionalne samokontrole i empatije, stvarajući okruženje podrške kod kuće.

### Ciljevi Modul a

Da bi se postigao cilj Modul a, roditelji bi trebali steći vještine u podučavanju emocionalne regulacije, promicanju empatije i poštovanja, demonstriranju tehnika upravljanja stresom kao što je pravljenje lopte za stres, podsticanje pozitivnog pogleda i njegovanje fleksibilnog razmišljanja. Ove kompetencije osnažuju roditelje da efikasno usmjeravaju svoju djecu u emocionalnoj samokontroli i otpornosti.



# Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

---

## Uvod u Modul

Pomoći vašem djetetu da bude sretno i samopouzđano je ključno, a ovaj program je tu da vas podrži. To nije samo redovan kurs; to je način da osnažite emocionalno blagostanje vašeg djeteta. Kao roditelj, vaša uloga je ključna. Ovaj program smo učinili jednostavnim i povezali ga sa obukom nastavnika kako bismo vam pružili alate za njegovanje emocionalne snage vašeg djeteta.

Na narednim sesijama naučit ćete kako naučiti svoje dijete da razmišlja prije nego počne djelovati, pokazati ljubaznost, upravljati stresom kroz zabavne aktivnosti poput pravljenja stresnih lopti, održati pozitivan stav i biti prilagodljiv. Vaše vrijeme i trud u ovim aktivnostima izgradit će temelj za emocionalnu otpornost vašeg djeteta, čineći ga sretnijim i sigurnijim u svim područjima života.

---

## Teorija za roditelje

U ovom Modulu roditelji uče važne ideje koje pomažu njihovoj djeci da se osjećaju dobro iznutra. Saznaju kako ljubaznost, poštovanje i promišljenost stvara jaku osnovu za emocije njihovog djeteta. Poučavajući ove vrijednosti, roditelji pomažu svojoj djeci da se nose sa teškim situacijama sa samopouzđanjem i smirenošću.

Roditelji također uče jednostavne metode kako bi pomogli svojoj djeci da se izbore sa stresom, poput zajedničkog pravljenja loptica za stres. Ova aktivnost daje djeci način da izraze svoja osjećanja i pruža im alate za suočavanje s teškim emocijama. Također je važno naučiti vidjeti svijetlu stranu stvari. Roditelji otkrivaju da srećan stav zaista čini veliku razliku u sreći i emocionalnom blagostanju njihovog djeteta.

# Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

Ovaj Modul pomaže roditeljima da nauče važne stvari. Pokazuje im kako da svoj dom učine sigurnim i brižnim mjestom za svoju djecu. Roditelji uče jednostavne, ali moćne načine da pomognu svojoj djeci da se nose sa osjećajima i budu ljubazni. Razumijevanjem i korištenjem ovih metoda, roditelji mogu odgajati djecu koja su snažna i ljubazna, čineći budućnost boljom za sve.

## Vježbe

### Vježba 1: Tegla ljubaznosti



- Cilj: Podsticati i jačati ljubaznost kod djece
- Predviđeno vrijeme: 5-15 minuta dnevno
- Potreban materijal: Tegla i šareni papir

## Vodič korak po korak:

Pronađite posebnu teglu i šareni papir. Zamolite svoje dijete da vidi i kaže kada je neko ljubazan, poput pomoći prijatelju ili dijeljenja igračaka. Odaberite određeno vrijeme, kao svako veče prije spavanja, da razgovarate o ovim ljubaznim stvarima i napišite ih na papirima. Neka vaše dijete pomogne ukrasiti teglu kako bi izgledala lijepo.

Da bi bilo zabavnije, jednom mjesečno čitajte bilješke zajedno kao porodica. Možete čak učiniti nešto posebno ili imati poslasticu da proslavite što ste ljubazni. Čineći ovo puno pomaže vašem djetetu da ostane ljubavno i fino, čineći vaš dom sretnim mjestom.

## Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

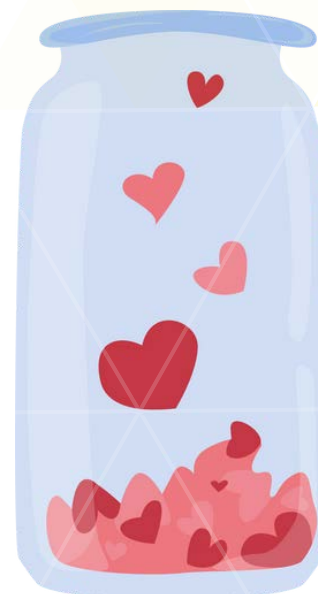
Da bi bilo zabavnije, jednom mjesečno čitajte bilješke zajedno kao porodica. Možete čak učiniti nešto posebno ili se počastiti nečim da proslavite ljubaznost. Čineći ovo puno pomažete vašem djetetu da ostane ljubazno i fino, čineći vaš dom sretnim mjestom.

Također, možete naučiti svoje dijete o postavljanju ciljeva ljubaznosti. Zamolite ih da smisle jednu lijepu stvar sljedećeg dana i zapišu je. To im pomaže da nauče o osjećajima i omogućavaju im da budu dobar prijatelj drugima.

Jednostavni koraci:

1. Pronađite teglu i papir.
2. Primjećujte i razgovarajte o lijepim stvarima.
3. Zapišite ih prije spavanja.
4. Ukasite teglu sa svojim djetetom.
5. Jednom mjesečno zajedno čitajte bilješke.
6. Proslavite nečim posebnim.
7. Naučite ciljeve ljubaznosti: smislite jednu lijepu stvar za sljedeći dan i zapišite je.

*#BeKind*



# Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

## Vježbe



## Vježba 2: Vježba svjesnog disanja s igračkama

- Cilj: pomoći roditeljima i djeci da vježbaju opuštanje i emocionalnu svijest
- Predviđeno vrijeme: 5-20 minuta dnevno
- Potreban materijal: mekana igračka i mirno mjesto

### Vodič korak po korak:

1. Pronađite mirno mjesto:  
Odaberite mirno mjesto kod kuće gdje vi i vaše dijete možete ležati bez buke.
2. Zgrabite mekanu igračku:  
Nabavite mekanu igračku, poput plišane životinje ili plišanog prijatelja.
3. Zatvorite oči:  
Lagano zatvorite oči da vam bude ugodno.  
Vaše dijete može učiniti isto ako želi.
4. Stavite igračku na stomak:  
Stavite mekanu igračku na stomak.  
Recite svom djetetu da učini isto.



## Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled



### 5. Polako udahnite:

Polako udahnite kroz nos.

Zamolite dijete da osjeti kako mu se igračka diže na trbuhu sa svakim udahom.

### 6. Polako izdahnite:

Polako izdahnite kroz usta.

Primijetite kako se igračka spušta na vaš trbuh.

### 7. Ponovite sa igračkom:

Nastavite udisati i izdahnuti.

Vaše dijete to može učiniti i sa svojom igračkom.

### 8. Zamislite srećne stvari:

Dok udišete, razmišljajte o nečemu što vas čini srećnim.

Ohrabrite svoje dijete da učini isto.

### 9. Oslobodite se brige:

Dok izdišete, zamislite da otpuštate sve brige (djetetu bi možda druge riječi bile razumljivije - ili objašnjenja, kao što smo mi: stvari zbog kojih biste se mogli osjećati pomalo tužno ili nelagodno; nešto što vam je teško ili ne baš srećno)

Vodite svoje dijete da učini isto.

### 10. Otvorite oči:

Lagano otvorite oči nakon nekoliko minuta.

Nasmiješite se i zahvalite svom djetetu i njegovoj igrački za miran provod.



## Modul 5

# Emocionalna samokontrola i pozitivan izgled

### Savjeti za roditelje:

- Budite strpljivi i dozvolite svom djetetu da napreduje vlastitim tempom. Nejoj djeci će možda biti lakše da se fokusiraju, dok će drugoj možda trebati više vremena da se naviknu na praksu.
- Redovno prakticirajte ovu vježbu svjesnog disanja, posebno u trenucima pojačanih emocija ili prije spavanja, da unesete osjećaj smirenosti u rutinu vašeg djeteta.
- Ohrabrite svoje dijete da podijeli svoja osjećanja i iskustva nakon vježbe. Ova otvorena komunikacija jača emocionalnu vezu između vas i vašeg djeteta.

**Ključni zaključci:** započnite razgovorom sa svojim djetetom o tome u čemu je uživalo ili šta je naučilo nakon svake vježbe. Istaknite cool stvari, kao što su ljubazne note ili disanje igračke. Neka bude porodični trenutak. Na kraju, možda podijelite malu poslasticu ili jednostavno uživajte u ugodnom razgovoru. Ovo nisu samo zadaci; imaju šanse da se povežu i zajedno rastu.

### MORE INFO

Članci:

[Self-control-for-kids](#)

[Help-kids-self-regulation](#)

[Fostering-your-childs-self-regulation](#)

VIDEO:

[Breathing Exercise](#)

[Gratitude Jar](#)

# Modul 6

## Prilagodljivost

Opšti cilj  
Modul a

Ovaj Modul ima za cilj da roditeljima pruži znanja i alate koji će pomoći njihovoj djeci da razviju vještine prilagođavanja. Ove vještine omogućavaju djeci da se prilagode novim situacijama, prihvate promjene i napreduju u sve složenijem svijetu.

Ciljevi  
Modul a

Specifične vještine, znanja i kompetencije koje roditelji treba da steknu da bi postigli opći cilj Modul a uključuju:

- Shvatite prilagodljivost i zašto je ona ključna za uspjeh njihovog djeteta.
- Naučite strategije za razvijanje vještina prilagodljivosti kod njihovog djeteta.
- Biti u stanju voditi svoje dijete u razvoju otvorenog, fleksibilnog načina razmišljanja.
- Nabavite alate za pomoć svom djetetu da upravlja promjenama, izazovima i neizvjesnošću.



# Modul 6

## Prilagodljivost

### Uvod u Modul :

U današnjem složenom i promjenjivom svijetu, razvijanje prilagodljivosti jedna je od najvrednijih vještina vašeg djeteta. Sposobnost prilagođavanja novim situacijama sa fleksibilnošću i optimizmom pomoći će vašem djetetu u velikoj mjeri, kako u učionici tako i van nje. Ovaj Modul osposobljava roditelje sa alatima i znanjem za razvijanje kritičnih vještina prilagođavanja kod svoje djece. Primjenom ovih strategija roditelji mogu promovirati sreću i buduću uspjeh svog djeteta. Naučit ćete kako pomoći svom djetetu da prihvati promjene, upravlja neizvjesnošću i održi način razmišljanja orijentiran na rast. Ovi napori će ih opremiti prilagodljivošću koja im je potrebna da napreduju u našem svijetu koji se brzo razvija. Vježbe u ovom Modul u su zasnovane na dokazanim tehnikama koje nastavnici koriste za razvijanje prilagodljivosti u učionici. Roditelji mogu vježbati ove vještine jedan na jedan sa svojom djecom u situacijama iz stvarnog svijeta.

Evo nekoliko strategija kako biste maksimalno iskoristili ovaj Modul :

1. Budite uzor: Pokažite prilagodljivost u svojim postupcima. Kada se suočite s promjenom ili izazovima, pokažite pozitivan i fleksibilan stav.
2. Potaknite radoznalost: Negujte okruženje u kojem se podstiče postavljanje pitanja i istraživanje novih ideja. Ovo podstiče otvorenost, ključnu komponentu prilagodljivosti.
3. Proslavite napore: Potvrdite napore vašeg djeteta u prilagođavanju na nove situacije, bez obzira na ishod. Ovo pojačava vrijednost pokušaja i učenja.
4. Razmišljajte zajedno: Nakon završetka svake aktivnosti/vježbe, odvojite malo vremena za razmišljanje sa svojim djetetom. Razgovarajte o tome šta ste oboje naučili i kako ste se osjećali kada ste izašli iz zone udobnosti.
5. Integrirajte učenje: Pokušajte da ugradite principe prilagodljivosti u svakodnevni život. Koristite situacije iz stvarnog života kao prilike za vježbanje i jačanje ovih vještina.

# Modul 6

## Prilagodljivost

### Teorija za roditelje:

Razumijevanje prilagodljivosti:

Prilagodljivost je kao da imate mentalni i emocionalni alat koji vaše dijete može koristiti za navigaciju kroz različite scenarije koje mu život postavlja. Radi se o promjeni ili prilagođavanju kao odgovor na različite situacije ili izazove.



### Zašto je prilagodljivost važna:

Prilagodljivost pomaže vašem djetetu da se nosi s promjenama, savlada prepreke i iskoristi prilike u svijetu koji se brzo mijenja. To je kao da imate čamac koji može prilagoditi svoja jedra bilo kojem smjeru vjetrova, osiguravajući da se kreću naprijed, bez obzira na okolnosti.





# Modul 6

## Prilagodljivost

.....

### Negovanje prilagodljivosti:

1. **Otvorenost:** Ohrabrite svoje dijete da bude radoznalo i otvoreno za nove ideje. Ovo je poput sadnje sjemena u vrtu rasta.



.....

2. **Rješavanje problema:** Naučite ih da na izazove gledaju kao na zagonetke koje čekaju da budu riješene, a ne kao na barijere.





# Modul 6

## Prilagodljivost

### 3. Otpornost:

Pomozite im da izgrade otpornost tako što ćete ih podržati u teškim trenucima, učeći ih da je u redu pasti, ali da je bitno da se vrate.



### 4. Upravljanje promjenama:

Promjena je dio života. Naučite svoje dijete da pozitivno gleda na promjene pomoći će mu da postane prilagodljivije. To je kao da ih učite da jašu na talasima promena, a ne da budu poneseni ili da uživaju u vožnji rollercoaster-a sa njegovim usponima i padovima.





# Modul 6

## Prilagodljivost

Podsticanje prilagodljivosti takođe može značiti prilagođavanje različitim kulturama i različitim porodičnim strukturama. Evo nekoliko obogaćenih primjera iz stvarnog života koji odražavaju ovu raznolikost:

1. Proslavljanje različitih festivala: Razgovarajte sa svojim djetetom o tome kako ljudi širom svijeta slave različite festivale i kako prihvaćanje ovih raznolikih proslava može biti radosno iskustvo učenja.
2. Prilagođavanje različitoj porodičnoj dinamici: Istražite teme u kojima djeca mogu doći iz različitih porodičnih sredina, kao što su jednoroditeljske ili zajedničke porodice. Možda vaša porodica ima jedinstvenu strukturu i možete razgovarati o tome kako se ona razlikuje od drugih porodica.
3. Učenje iz globalnih tradicija: Upoznajte svoje dijete s različitim globalnim tradicijama, kao što je japanski Hanami (gledanje cvijeća) ili indijski Holi festival, razgovarajući o tome kako različite kulture prihvaćaju promjene i radost.

### Vježbe

#### Vježba 1: Probajte nešto novo



- Cilj: Podstaknite svoje dijete da izađe iz svoje zone udobnosti.
- Predviđeno vrijeme: 30 minuta

# Modul 6

## Prilagodljivost

Vodič korak po korak:

1. **Brainstorming:** Razgovarajte sa svojim djetetom o aktivnostima koje do sada nije probalo, ali se čine zanimljivim. Primjeri mogu uključivati isprobavanje nove vrste plesa, slikanje slike ili pečenje kolačića po novom receptu.
2. **Odabir i priprema:** Odaberite jednu aktivnost koju ćete isprobati zajedno. Objasnite svom djetetu da je ovo zabavan način vježbanja prilagodljivosti. Prikupite sav potreban materijal ili napravite potrebne aranžmane za aktivnost.
3. **Angažman:** Uključite se u aktivnost, održavajući raspoloženje laganim i ohrabrujućim. Naglasite zabavu u istraživanju nečeg novog.
4. **Refleksija:** Nakon aktivnosti sjednite i razgovarajte o iskustvu. Pitajte svoje dijete u kojim dijelovima je uživalo, koji su mu bili izazovni i kako se osjećalo kada se suočilo s nečim novim.

**Primjer:** zajedno pečemo novu vrstu kolačića. Tokom faze razmišljanja, možete razgovarati o tome kako je bilo pratiti novi recept i uzbuđenje kušanja nove kreacije.

**Savjeti:** Pohvalite dijete što je probalo nešto novo. Ako se bore, nježno ih ohrabrite da ostanu otvorenog uma. Ponudite da učestvujete u aktivnosti sa njima za podršku.

### Vježbe

### Vježba 2: Prilagodljivost igra uloga



- Cilj: Uvježbavanje vještina prilagodljivosti kroz igru uloga.
- Predviđeno vrijeme: 20 minuta

# Modul 6

## Prilagodljivost

Vodič korak po korak:

- **Kreiranje scenarija:** Osmislite nekoliko različitih scenarija za igranje uloga koji zahtijevaju prilagodljivost. Zapišite ih na odvojene komade papira.
- **Igra uloga:** Nacrtajte scenario sa gomile i zajedno ga odradite. Ohrabrite svoje dijete da razmisli o prilagodljivim odgovorima na situaciju. Ponudite nježne povratne informacije i alternativne reakcije ako zapne.
- **Diskusija:** Nakon svake igre uloga, razgovarajte o tome šta je prošlo dobro, a šta je bilo izazovno. Pohvalite njihov trud i predložite načine na koje su pokazali prilagodljivost.

**Primjer:** Odigrajte scenario u kojem je vaše dijete na rođendanskoj zabavi, a jedina dostupna hrana je nešto što nikada prije nije probalo. Razgovarajte o važnosti otvorenosti za nova iskustva i pronalaženja pozitivnog aspekta.

**Savjeti:** Pohvalite ih kada pokažu prilagodljivost. Predložite alternativne reakcije ako se zaglave. Radite naknadne igre uloga kako biste ojačali vještine.

Kulturološki primjer za vježbu 2: Koristite igru uloga za vježbanje prilagodljivosti u kulturološki različitim situacijama.

### Koraci:

- **Kreiranje scenarija:** Razvijte scenarije koji uključuju različite kulturne kontekste. Na primjer, igranje uloga, prisustvovanje kulturnom festivalu prijatelja ili prilagođavanje na novu hranu iz druge kulture.
- **Scenariji glume:** Ohrabrite svoje dijete da razmišlja i glumi kako bi se prilagodilo u ovim kulturno raznolikim okruženjima. Na primjer, učenje nekoliko fraza na novom jeziku za kulturni događaj ili isprobavanje tradicionalnog jela iz druge zemlje.



# Modul 6

## Prilagodljivost

- **Diskusija i razmišljanje:** Nakon svake igre uloga, razgovarajte o tome šta su naučili o kulturi i kako prilagođavanje novim kulturnim iskustvima može obogatiti. Postavljajte pitanja poput: "Šta je bilo uzbudljivo u učenju nove tradicije?" ili "Kako ste se osjećali isprobavanjem nove hrane?"

### Vježbe

### Vježba 3: Prilagodljivost igra uloga



- Cilj: Vizualizirati vještine prilagodljivosti tokom zamišljene promjene.
- Predviđeno vrijeme: 10 minuta

Vodič korak po korak:

- **Postavka imaginacije:** U tihom i udobnom okruženju, vodite svoje dijete kroz vizualizaciju hipotetičke promjene, poput preseljenja u novu školu.
- **Smjernice za vizualizaciju:** Ohrabrite ih da zamisle kako bi se osjećali, razmišljali i reagirali. Potaknite ih da vizualiziraju kako se pozitivno suočavaju s promjenom, pronalaze nove prijatelje i otkrivaju nove mogućnosti.
- **Diskusija:** Nakon vizualizacije, razgovarajte o njihovom iskustvu. Pitajte kako su se osjećali tokom zamišljenog scenarija i kako mogu primijeniti pozitivan, prilagodljiv pristup promjenama u stvarnom životu.

**Primjer:** Vizualizacija preseljenja u novu školu, pronalaženje novih prijatelja i pridruživanje novom sportskom timu ili klubu. Tokom diskusije, istaknite nove prilike i iskustva koja ih čekaju, pojačavajući prednosti prilagodljivog načina razmišljanja.

**Savjeti:** Koristite miran glas i opuštajuće okruženje. Ostavite vremena za obradu emocija—naglasite prilagodljivost kao vještinu koja se može naučiti.



# Modul 6

## Prilagodljivost

Čestitamo na završetku ovog Modula! Poduzeli ste značajne korake u pomaganju svom djetetu da izgradi vještine prilagođavanja. Prilagodljivost je životno putovanje, a postoje beskrajne mogućnosti za jačanje ove vještine. Evo nekoliko savjeta za nastavak ovog putovanja:

- **Nastavite da vježbate:** Kontinuirano tražite nova iskustva i izazove za sebe i svoje dijete. Ovo jača vještine prilagođavanja.
- **Ostanite otvoreni i fleksibilni:** Ohrabrite svoje dijete da ostane otvoreno za različite perspektive i fleksibilno u svom pristupu problemima.
- **Tražite povratne informacije:** Redovno pitajte svoje dijete o promjenama i izazovima. Ovo podstiče samorefleksiju i prilagodljivost.
- **Koristite resurse:** Iskoristite knjige i online članke u odjeljku Dodatni resursi da biste produbili svoje razumijevanje prilagodljivosti.
- **Ostanite povezani:** Angažirajte se s drugim roditeljima i nastavnicima kako biste podijelili iskustva i strategije za podsticanje prilagodljivosti.

### MORE INFO

#### BOOKS:

1. *Mindset: The New Psychology of Success* by Carol S. Dweck – This book introduces the concept of "fixed mindset" vs. "growth mindset," providing insights on fostering a growth mindset, which is crucial for Prilagodljivost.
2. *The Whole-Brain Child* by Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson - Offers strategies to nurture your child's developing mind.

#### Članci:

[How You Can Help Your Child Adapt to Change](#)  
[Teaching Prilagodljivost to Help Students Succeed](#)

# Modul 7

## Fizička inteligencija

Opšti cilj  
Modul a

Modul u priručniku za roditeljstvo ima za cilj da pomogne roditeljima da podrže fizički rast svoje djece. Naglašava očuvanje zdravlja djece, postizanje ključnih razvojnih prekretnica i jačanje fizičkih sposobnosti. Ovaj Modul nudi savjete o uspostavljanju sigurnog okruženja za fizičke aktivnosti, poticanju doživotnih zdravih navika i jačanju samopouzdanja djeteta. Modul je osmišljen tako da omogući roditeljima da igraju aktivnu ulogu u njegovanju fizičke inteligencije i općeg blagostanja svoje djece.

Ciljevi  
Modul a

Da bi postigli opšti cilj Modul a, roditelji će steći sljedeće specifične veštine, znanja i kompetencije:

- Shvatite fizičke prekretnice za rast njihovog djeteta koje odgovaraju uzrastu.
- Stvorite sigurno okruženje za fizičke aktivnosti uz odgovarajući nadzor.
- Naučite o važnosti fizičke pismenosti i osnovnih vještina kretanja.
- Planirajte i organizirajte aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom prilagođene uzrastu.
- Podsticati pozitivan stav prema fizičkim aktivnostima i sportu.
- Uskladite vrijeme ispred ekrana s fizičkim aktivnostima.
- Usadite doživotne zdrave navike za fizičko blagostanje.
- Povećajte samopoštovanje i samopouzdanje njihovog djeteta.
- Pratite fizički razvoj svog djeteta i tražite podršku kada je to potrebno.

# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Uvod u Modul :

Fizička inteligencija igra važnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta. Fizička aktivnost je povezana sa poboljšanim kognitivnim funkcijama, emocionalnim blagostanjem i povećanim samopouzdanjem. Ovaj Modul ima za cilj da vas opremi vještinama za podršku holističkom rastu vašeg djeteta.

Ovaj Modul je dio holističkog pristupa njegovanju dobrobiti vašeg djeteta. Baš kao što se nastavnici obučavaju za stvaranje pozitivnog i inkluzivnog okruženja u učionici, roditelji igraju jednako bitnu ulogu u njegovanju njegujuće atmosfere kod kuće.

Ono što ovdje naučite pomoći će vašem djetetu u školi. Vaše učešće u fizičkom razvoju vašeg djeteta je zaista važno. To što ste roditelj koji vas podržava i informira čini vas velikim dijelom na putu učenja vašeg djeteta. Ovaj Modul vam pomaže da stvorite dobro okruženje kod kuće. Briga o fizičkom zdravlju vašeg djeteta ključni je dio njegove ukupne sreće. Zdravo i aktivno dijete je spremno da uživa u nastavnom planu i programu sreće u školi. Promoviranjem fizičkog blagostanja, postavljate pozornicu za sretno, samopouzdanu i snažno dijete koje može u potpunosti uživati u lekcijama i iskustvima iz kurikuluma o sreći.



# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Teorija za roditelje:

Šta je fizička inteligencija?

Fizička inteligencija je poput inteligencija koju vaše tijelo ima za kretanje i dobrobit. Baš kao što učimo matematiku, učimo i kako da koristimo svoja tijela na pametan način.

Zašto je važno:

1. Pametno tijelo, pametan um: Baš kao što vas proučavanje knjiga čini pametnijima, aktivnost i kretanje čini vaš mozak boljim. Pomaže u razmišljanju, učenju i dobrom osjećaju.
2. Povećanje samopouzdanja: Kada znate da možete brzo trčati, skakati visoko ili balansirati kao profesionalac, osjećate se ponosno i samopouzdana.
3. Sklapanje prijatelja: Igranje igrice i sport može vam pomoći da steknete prijateljstva. To je kao tajni kod za pridruživanje zabavi!



# Modul 7

## Fizička inteligencija

Kako pomoći svom djetetu:

- Aktivna igra: Potaknite vrijeme za igru napolju - trčanje, skakanje i istraživanje. To je kao teretana u prirodi za djecu!
- Porodična zabava: Igrajte zajedno kao porodica. To je sjajan način da se povežete i naučite ih novim vještinama.
- Balans ekrana: Ograničite vrijeme korištenja ekrana kako bi imali vremena za kretanje. Kao i uravnotežena ishrana, važna je za zdrav život.

### Primjer iz stvarnog života:

Zamislite da vaše dijete voli vožnju bicikla. Zabavljaju se, vježbaju i uče ravnotežu odjednom. To je fizička inteligencija na djelu!

Jednostavno rečeno, fizička inteligencija pomaže vašem djetetu da postane pametnije, jače i sretnije tako što ćete biti aktivni i zabavljajući se. To je ključ njihovog opšteg blagostanja.





# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Vježbe

### Vježba 1: Avantura sa balansom



- Cilj: Poboljšati ravnotežu i kontrolu tijela
- Predviđeno vrijeme: 10-15 minuta
- Potrebni materijali: traka za maskiranje ili duga traka tkanine (duga oko 6 stopa)

### Vodič korak po korak:

- Očistite siguran, otvoreni prostor u svojoj dnevnoj sobi ili dvorištu.
- Položite traku za maskiranje ili tkaninu na pod u pravoj liniji.
- Ohrabrite svoje dijete da hoda duž linije, od pete do pete, poput hodača po užetu.
- Nježno ih vodite ako se ljuljaju, ali pustite ih da sami pokušaju povratiti ravnotežu.
- Ponovite ovo nekoliko puta, postepeno ga činite malo izazovnijim praveći krivulje ili cik-cak.

### Savjeti:

- Budite strpljivi i pohvalite se za njihov trud.
- Za mlađu djecu, učinite liniju širom i ravnijom.
- Osigurajte siguran prostor za sletanje s jastucima ili jastucima kako biste izbjegli bilo kakve ozljede.

### Izazovi:

- Ako je vaše dijete uplašeno ili nesigurno, počnite tako da vas drži za ruku.
- Ako budu frustrirani, napravite pauzu i pokušajte ponovo kasnije.



# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Vježbe



### Vježba 2: Zabava sa "jumping Jackom"

- Cilj: Poboljšati koordinaciju i kardiovaskularnu kondiciju.
- Predviđeno vrijeme: 5-10 minuta
- Potreban materijal: čist prostor

### Vodič korak po korak:

- Stanite sa svojim djetetom na otvorenom prostoru.
- Pokažite im kako da izvedu skakanje: počnite sa spuštenim rukama i spojenim stopalima, a zatim skočite široko raširite ruke i noge.
- Uradite nekoliko zajedno.
- Ohrabrite svoje dijete da slijedi vaše vodstvo i zajedno izvodite skakanje.
- Kako budu samopouzdaniji, pokušajte ih raditi brže.

### Savjeti:

- Neka bude zabavna igra: pogledajte ko može napraviti najviše skakača u minuti.
- Brojite zajedno naglas da dodate element učenja.

### Izazovi:

- Ako se vaše dijete muči, pokažite vježbu sporije.
- Ako im je to previše lako, izazovite ih da urade više u određenom vremenu.

# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Vježbe



### Vježba 3: Izazov u potrazi za blagom

- Cilj: Poboljšati vještine rješavanja problema dok ste fizički aktivni.
- Predviđeno vrijeme: 15-20 minuta
- Potreban materijal: Lista stvari koje treba pronaći (npr. crvena igračka, kašika, knjiga)

### Vodič korak po korak:

- Napravite listu stvari koje vaše dijete može pronaći po kući.
- Dostavite im listu i objasnite izazov.
- Ohrabrite ih da trče ili šetaju po kući, pronalazeći i provjeravajući svaki predmet.
- Proslavite njihov uspjeh kada popune listu.

### Savjeti:

- Učinite to trkom sa vremenom da dodate uzbuđenje.
- Listu možete prilagoditi uzrastu i interesovanjima vašeg djeteta.

### Izazovi:

- Ako se bore da nešto pronađu, dajte nagovještaje ili tragove.
- Za mlađu djecu koristite slike umjesto riječi na listi.

# Modul 7

## Fizička inteligencija

### Konzistentnost i pozitivno pojačanje:

- Dosljednost je ključna. Pokušajte da ove vježbe uključite u svoju dnevnu rutinu.
- Pohvale i ohrabrenje su presudni. Slavite njihov trud, čak i mala postignuća.
- Zapamtite da je svako dijete jedinstveno; prilagođavaju vježbe svojim mogućnostima i potrebama, osiguravajući pozitivno iskustvo.

*Ove vježbe su dizajnirane da budu jednostavne, zanimljive i prilagodljive roditeljima bez iskustva. Oni pružaju osnovu za njegovanje fizičke inteligencije, dok istovremeno osiguravaju zabavno okruženje koje podržava rast vašeg djeteta.*

### MORE INFO

#### Članci:

[Scavenger-hunts](#)

[Diy-obstacle-courses-for-kids](#)

[Positive-reinforcement-child-behavior](#)

[Amazing-effects-jumping-jacks-Vježbe -body](#)

#### VIDEO:

[Physical and Health Education](#)

[Yoga for beginners](#)

# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

Opšti cilj  
Modul a

Cilj ovog Modul a je naučiti roditelje kako da efikasno usmjeravaju i podržavaju svoju djecu u razvoju vještina postavljanja ciljeva i upornosti. Ovaj Modul postoji da osnaži roditelje sa znanjem i strategijama potrebnim za njegovanje ovih ključnih kvaliteta kod njihove djece, što na kraju doprinosi njihovom ukupnom rastu i uspjehu.

Ciljevi  
Modul a

Specifične vještine, znanja i kompetencije koje roditelji treba da steknu da bi postigli opći cilj Modul a uključuju:

- Razumijevanje važnosti postavljanja ciljeva i upornosti u razvoju djeteta.
- Naučiti kako svojoj djeci postaviti realne ciljeve primjerene uzrastu.
- Sticanje strategija za efikasnu komunikaciju i motivaciju svoje djece za postizanje svojih ciljeva.
- Razvijanje svijesti o potencijalnim izazovima i preprekama u procesu postavljanja ciljeva i kako ih riješiti.
- Sticanje sposobnosti pružanja konstruktivnih povratnih informacija i ohrabrenja za promicanje upornosti.
- Negovanje okruženja koje podržava i njeguje koje podstiče otpornost i odlučnost njihove dece.

# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

---

### Uvod u Modul

Učenje djece postavljanju ciljeva i upornosti može uvelike povećati njihovu sreću i uspjeh. Ovaj Modul istražuje koliko su ove vještine ključne za razvoj vašeg djeteta. Zamislite da je vaše dijete odlučno slijediti svoje snove, otporno na izazove i radosno u postizanju svojih ciljeva.

Možete postaviti pitanje kako se ovo odnosi na obuku nastavnika. Veza je jasna: saradnja. Pružajući i nastavnicima i roditeljima vještine za podsticanje postavljanja ciljeva i upornosti kod djece, gradimo kohezivnu mrežu podrške.

### Ključni za poneti:

- Postavljanje ciljeva i upornost su neophodni za sreću i uspjeh djece.
- Ovaj Modul naglašava važnost ovih vještina u razvoju djeteta.
- Suradnički pristup između nastavnika i roditelja jača sistem podrške za njegovanje ovih vještina kod djece.





# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

---

### Teorija za roditelje

Zamislite svoje dijete kao ambicioznog umjetnika. Bez jasnog cilja, mogli bi samo besciljno crtati, nikada ne stvarajući to remek-djelo. Tu dolazi do postavljanja ciljeva. To je proces definiranja specifičnih, ostvarivih ciljeva za vaše dijete. Ciljevi im daju smjer, svrhu i osjećaj postignuća.

Ali sami golovi nisu dovoljni. Tu na scenu stupa upornost. To je nepokolebljiva odlučnost da se nastavi raditi prema cilju, čak i kada je situacija teška. Zamislite to kao gorivo koje održava motor da radi na putu ka uspjehu.

- Da bi postavljanje ciljeva bilo još efikasnije, upoznajte svoje dijete sa SMART ciljevima:
  - Specifični: ciljevi bi trebali biti kristalno jasni. Umjesto "Postani bolji u matematici", SMART cilj bi mogao biti "Poboljšati ocjenu iz matematike za 10% za dva mjeseca."
  - Mjerljivo: Ciljevi bi trebali imati način praćenja napretka. To je kao da imate mapu koja vam govori koliko ste daleko stigli.
  - Ostvarljivo: Ciljevi treba da budu realni. Postavljanje cilja da postane profesionalni sportista preko noći nije ostvarivo, ali usavršavanje svojih sportskih vještina vežbanjem jeste.
-

## Modul 8

# Postavljanje ciljeva i upornost

- Relevantno: ciljevi bi trebali biti važni vašem djetetu. To je kao da birate destinaciju za putovanje. To bi trebalo biti nešto do čega im je zaista stalo.
- Vremenski ograničeni: ciljevi treba da imaju rok. Ovo dodaje hitnost i pomaže pri planiranju. To je kao postavljanje tajmera za trku.

Zašto je sve ovo važno? Zato što je to temelj sreće i uspjeha vašeg djeteta. To je kao da ih naučite tajnom receptu za ostvarenje svojih snova.



# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

### Vježbe



### Vježba 1: Kolaž ciljeva

- Cilj: Ova kreativna vježba pomaže vašem djetetu da postavi i vizualizira svoje ciljeve na vizualno privlačan način.
- Predviđeno vrijeme: 30-45 minuta

Potreban materijal:

Časopisi ili štampane slike

Makaze

Ljepilo ili traka

Ploča za poster ili veliki papir

### Diskusija o cilju:

Vodič korak po korak:

Počnite tako što ćete razgovarati o konceptu ciljeva sa svojim djetetom. Objasnite da su ciljevi stvari koje žele postići.

### Odabir cilja:

Ohrabrite svoje dijete da razmišlja o svojim ciljevima. To može biti povezano sa školom, hobijima ili ličnim rastom (za stariju djecu u ovoj starosnoj grupi).

Pomozite im da izaberu jedan ili dva cilja na kojima žele raditi.

### Kreiranje kolaža:

Dajte časopise ili štampane slike u vezi sa njihovim odabranim ciljevima. Na primjer, ako im je cilj poboljšati svoje fudbalske vještine, pronađite slike fudbalera, fudbalskih terena ili uzbudljivih fudbalskih trenutaka. Neka vaše dijete izreže ove slike i rasporedi ih po posterskoj ploči da stvori kolaž.

# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

Također mogu dodati crteže ili zapisati svoje ciljeve na kolaž.

### Diskusija:

Nakon kreiranja kolaža, razgovarajte o svakoj slici i kako se ona odnosi na njihove ciljeve.

Zamolite dijete da objasni zašto su mu ovi ciljevi važni.

### Prikaz:

Okačite kolaž gola na vidljivo mjesto, poput njihove sobe, kako bi služio kao svakodnevni podsjetnik na njihove težnje.

### Vježbe

#### Vježba 2: Grafikon napretka



- Cilj: Ova vježba pomaže vašem djetetu da prati svoj napredak prema svojim ciljevima, podstičući osjećaj postignuća i motivaciju.
- Predviđeno vrijeme: 15-20 minuta

Potrebni materijal:

Ploča za poster ili veliki list papira

Markeri ili olovke u boji

Naljepnice, crteži ili tačke u boji





# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

### Vježbe

### Vježba 3: Izazov superheroja



- Cilj: Ova uzbudljiva vježba pretvara vaše dijete u superheroja u potrazi za razvojem upornosti i vještina rješavanja problema.
- Predviđeno vrijeme: 20-30 minuta

### Vodič korak po korak:

#### Transformacija superheroja:

Započnite tako što ćete pomoći svom djetetu da stvori svoj identitet superheroja. Oni mogu odabrati ime, dizajnirati kostim koristeći staru odjeću i dodatke, pa čak i smisliti frazu superheroja.

#### Postavljanje scene superheroja:

Objasnite da se superheroji suočavaju s izazovima da pomognu drugima. Recite svom djetetu o izmišljenom gradu (npr. "Persistenceville") koji se suočava s velikim problemom koji treba riješiti.

#### Misija superheroja:

Dajte svom djetetu "misiju". To može biti niz zagonetki, zagonetki ili zadataka koje trebaju ispuniti da bi spasili Persistenceville. Naglasite da se mogu suočiti s poteškoćama na putu, ali ih uvjerite da imaju vještine superheroja da ih savladaju.



# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

Prevazilaženje prepreka:

Dok nailaze na svaku prepreku, neka razmišljaju o rješenjima kao njihova ličnost superheroja.

Ohrabrite kreativnost i upornost dok se suočavaju sa izazovima.

Slavljenički trenuci:

Kad god vaše dijete uspješno završi dio misije, proslavite njegova postignuća. Možete koristiti naljepnice, petice ili plesnu zabavu superheroja.

Razmišljaj i poveži se:

Nakon što je misija završena, sjednite sa svojim djetetom i razgovarajte o tome kako je njihovo iskustvo superheroja povezano sa izazovima iz stvarnog života. Razgovarajte o važnosti upornosti i nikad ne odustajanja.

**Savjeti za dodatnu zabavu:**

Uključite rekvizite i zvučne efekte kako biste ga učinili upečatljivijim. Napravite "Dnevnik misije" sa temom superheroja u kojem vaše dijete može dokumentirati svoje putovanje.

Pozovite braću i sestre ili prijatelje da se pridruže odreda superheroja za zajedničke misije.

Ova vježba ne samo da uključuje djecu u uzbudljivu avanturu, već i osnažuje vrijednost upornosti i kreativnog rješavanja problema. To je zabavan način da im pomognete da shvate da se izazovi mogu savladati odlučnošću, baš kao što to rade superheroji!

# Modul 8

## Postavljanje ciljeva i upornost

### Reflektivna pitanja:

- Kako možete ugraditi lekcije o postavljanju ciljeva i upornosti u svakodnevne interakcije sa svojim djetetom?
- Koji su primjeri iz vašeg života gdje su postavljanje ciljeva i upornost doveli do ličnog uspjeha i kako se ta iskustva mogu podijeliti sa svojim djetetom?
- Na koje načine možete saradivati sa nastavnicima kako biste osigurali da se vašem djetetu prenese dosljedna poruka o važnosti ovih vještina?

### MORE INFO

#### Članci:

[The Power of Goal Setting for Kids](#)

[Character Lab](#)

[Aha! Parenting](#)

#### VIDEO:

[Goal setting for kids | Small Talk | CBC Kids](#)

[Grit: The Power of Passion and Perseverance | Angela Lee Duckworth](#)

#### ONLINE COURSES:

[Positive Parenting Online Course: This online course offers insights into positive parenting strategies](#)

[Character Education Online Course: A guide to online character education lessons that can help you teach important character strengths to your children.](#)

# Modul 9

## Kritičko razmišljanje

Opšti cilj  
Modul a

Glavna svrha ovog Modul a je opremiti roditelje razumijevanjem i alatima neophodnim za njegovanje vještina kritičkog mišljenja kod svoje djece uzrasta 6-10 godina.

Kroz ovaj Modul , cilj nam je da podržimo roditelje u negovanju kućnog okruženja u kojem djeca mogu razviti sposobnost jasnog i racionalnog razmišljanja, razumijevanja logičke veze između ideja.

Ovaj Modul će roditelje upoznati sa osnovnim principima kritičkog mišljenja, pomažući im da od malih nogu odgajaju radoznale, nezavisne i analitičke mislioce.

Ciljevi  
Modul a

Do kraja ovog Modul a roditelji bi trebali biti u mogućnosti da:

**Shvatite koncept kritičkog mišljenja:** Roditelji će steći temeljno razumijevanje o tome šta kritičko mišljenje podrazumijeva i zašto je ono bitno u razvoju djeteta.

**Razvijte vještine postavljanja pitanja:** Roditelji će naučiti kako postavljati pitanja koja podstiču djecu da duboko razmišljaju i analiziraju situacije, umjesto da prihvataju informacije na pravi način.

**Podsticanje sposobnosti rješavanja problema:** Roditelji će usvojiti strategije koje će pomoći djeci da razviju vještine za samostalno i logično rješavanje problema.

**Potaknite analitičko razmišljanje:** Roditelji će razumjeti kako njegovati sposobnost djeteta da analizira informacije i pravi razliku između činjenica i mišljenja.

# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Ciljevi Modula

**Podrška efikasnom donošenju odluka:** Opremite roditelje vještinama za podsticanje sposobnosti donošenja odluka kod svoje djece, pomažući im da donose razumne i dobro promišljene odluke.

**Promovirajte intelektualnu radoznalost:** Ohrabrite roditelje da njeguju ljubav prema učenju i istraživanju kod svoje djece, učeći ih kako da stvore stimulatívno okruženje koje njeguje prirodnu radoznalost djeteta.

**Razvijajte emocionalnu inteligenciju:** Roditelji će naučiti kako pomoći djeci da kritički upravljaju svojim emocijama i razumiju emocije drugih, podstičući empatiju i razumijevanje.

**Korištenje resursa:** Roditelji će biti upoznati sa resursima kao što su knjige, igre i aktivnosti koje neguju vještine kritičkog mišljenja kod djece.

**Potaknite refleksivno razmišljanje:** Roditelji će naučiti strategije kako bi potaknuli djecu da razmišljaju o svojim postupcima i uče iz svojih iskustava, podstičući samosvijest i lični rast.

Kroz postizanje ovih ciljeva, roditelji će biti dobro pripremljeni da podrže svoju djecu u razvoju vještina kritičkog mišljenja koje će im koristiti u svim područjima života. Razvijene vještine će formirati čvrstu osnovu za cjeloživotno učenje i adaptívno razmišljanje.

FACTS

MYTHS



# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Uvod u Modul :

Jeste li znali da njegovanje vještina kritičkog mišljenja od malih nogu može značajno poboljšati sposobnost djeteta da rješava probleme i donosi informirane odluke dok odrasta? Dok hodamo kroz doba preopterećenosti informacijama, njegovanje kritičkog mišljenja kod djece više nije izbor već neophodnost.

Ovaj Modul je usko povezan sa obukom nastavnika, vodeći vas da kreirate harmonizovano okruženje za učenje kod kuće koje odražava obrazovnu atmosferu u školi, usredsređeno na sreću i holistički rast. On postavlja odskočne daske za roditelje da hodaju uz nastavnike u razvoju informisanih, svjesnih i radosnih učenika.

Istražite ovaj Modul da biste razumjeli magični utjecaj koji možete imati kao roditelj u oblikovanju analitičkih i refleksivnih sposobnosti vašeg djeteta. Angažovanjem u ovom Modul u, opremit ćete ih radosnim raspoloženjem prema učenju i životu.

### Teorija za roditelje:

Kritičko razmišljanje je slično kao detektiv - ono uključuje analizu situacija, rješavanje problema i donošenje informiranih odluka na osnovu dostupnih dokaza. Rano razvijanje ove vještine može kod djece potaknuti radoznalost, nezavisnost i ljubav prema učenju. Radi se o tome da ih ohrabrimo da pitaju "zašto" i istražuju različite perspektive, umjesto da samo prihvate stvari kakve jesu.





# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Vježbe

### Vježba 1: Graditelj priča



- Cilj:  
Pojačajte maštovito razmišljanje  
Razvijanje sposobnosti pripovijedanja  
kritičko razmišljanje logičkim povezivanjem ideja
- Predviđeno vrijeme: 15-30 minuta

### Vodič korak po korak:

1. Sjednite sa svojim djetetom i počnite zajedno stvarati priču. Počnite jednostavnom rečenicom da postavite scenu, na primjer, "Bilo jednom u velikoj šumi..."
2. Naizmjenice dodajte rečenice u priču, ohrabrujući dijete da logično razmišlja o tome šta bi se sljedeće moglo dogoditi.
3. Vodite ih da izgrade priču s početkom, sredinom i krajem.
4. Ohrabrite ih da razmišljaju o osjećajima, postupcima likova i posljedicama njihovih postupaka.

### Očekivani rezultati:

Vaše dijete će početi logično razmišljati i povezivati različite ideje kako bi izgradilo kohezivnu priču, njegujući svoje kritičko mišljenje i imaginativne sposobnosti.

# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

---

### Savjeti ili adaptacije:

Za mlađu djecu pružite više smjernica i pomoći u pravljenju priče. Potaknite korištenje ilustracija za vizualizaciju priče.

### Potencijalni izazovi i rješenja:

Izazov: Vaše dijete može imati problema da smisli ideje.

Rješenje: Budite strpljivi i dajte upute ili ideje kako biste im pomogli. Dosljedna praksa će im pomoći da se vremenom poboljšaju.

### Bilješka:

Naglasite vrijednost pozitivnog potkrepljenja hvaleći djetetove napore i ohrabrite ih da pokušavaju redovno graditi priče kako bi potaknuli svoju kreativnost i kritičko razmišljanje.

---

### Vježbe

#### Vježba 2: Šta se dalje događa?



- Cilj:  
Razviti prediktivne vještine  
Podsticati opservativne i analitičke sposobnosti

- Predviđeno vrijeme: 15-20 minuta
-

# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Vodič korak po korak:

1. Dok čitate knjigu ili gledate video sa svojim djetetom, zastanite u kritičnom trenutku priče.
2. Pitajte ih: "Šta mislite da će se sljedeće dogoditi?" Ohrabrite ih da objasne svoja predviđanja na osnovu onoga što su do sada uočili.
3. Nakon što naprave predviđanje, nastavite čitati/gledati da vidite šta će se dalje dogoditi.
4. Razgovarajte o tome kako se njihovo predviđanje upoređuje sa stvarnim ishodom, njegujući naviku analitičkog razmišljanja.

### Očekivani rezultati:

- Djeca će naučiti analizirati situacije i predviđati na osnovu postojećeg znanja, poboljšavajući svoje vještine kritičkog i prediktivnog razmišljanja.

### Savjeti ili adaptacije:

- Ohrabrite ih da uoče detalje koji bi mogli dati nagovještaje o tome šta će se sljedeće dogoditi.
- Za djecu kojoj je to izazovno, dajte im moguće scenarije na izbor, postepeno ih ohrabrujući da sami smisle predviđanja.

### Potencijalni izazovi i rješenja:

- Izazov: Vaše dijete može brzo izgubiti interesovanje.
- Rješenje: Održavajte sesije zanimljivim odabirom priča ili videozapisa koji odgovaraju interesima vašeg djeteta.

### Bilješka:

Održavajte dosljednost u ohrabrivanju vašeg djeteta da predvidi ishode, njegujući naviku analitičkog razmišljanja postepeno.

# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Vježbe

### Vježba 3: Lanac Zašto



- Cilj:  
Negujte radoznalost  
Razvijati sposobnosti rasuđivanja  
Podsticati dublje razumijevanje svakodnevnih pojava

- Predviđeno vrijeme: 10-15 minuta

### Vodič korak po korak:

1. Ohrabrite svoje dijete da pita "zašto" o nekoj temi ili fenomenu, na primjer, "Zašto je nebo plavo?"
2. Dajte jednostavan odgovor i ohrabrite ih da ponovo pitaju "zašto", kopajući dublje u temu.
3. Nastavite lanac „zašto“, ohrabrujući ih da dublje razmisle i istraže temu u potpunosti.
4. Ako je moguće, zajedno potražite više informacija o ovoj temi, njegujući ljubav prema učenju i razumijevanju.

### Očekivani rezultati:

Vaše dijete će razviti dublje razumijevanje svijeta, njegujući svoju radoznalost i sposobnosti rasuđivanja kroz kontinuirano istraživanje i ispitivanje.

### Savjeti ili adaptacije:

- Ohrabrite ih da iznesu vlastite teorije prije nego što traže stvarne odgovore.
- Može se pretvoriti u zabavnu igru u kojoj će postati detektiv koji otkriva misterije.



# Modul 9

## Kritičko ramišljanje

### Potencijalni izazovi i rješenja:

- Izazov: Možda nećete uvijek znati odgovore na njihova pitanja.
- Rješenje: u redu je ne znati sve odgovore; cilj je podsticanje radoznalosti. Kada niste sigurni, zajedno potražite odgovore, pretvarajući to u iskustvo učenja za oboje.

### Bilješka:

Potaknite pozitivno i otvoreno okruženje za učenje hvaleći radoznalost svog djeteta i uvjerite se da je sjajno postavljati pitanja i tražiti odgovore.

### MORE INFO

#### Članci:

[Activities and games to foster critical thinking](#)

#### VIDEO:

[Kritičko ramišljanje Skills for Kids](#)

[What if Kids Never Build Kritičko ramišljanje Skills?](#)

#### BOOKS

[The Intellectual Lives of Children](#)

[What to Do With a Box](#)

## Obrazovna terminologija

**Emocionalni kompas:** Emocionalni kompas je alat ili koncept koji pomaže pojedincima da prepoznaju i razumiju svoja osjećanja i emocije. Vodi ih u navigaciji kroz različita emocionalna stanja identifikujući šta osjećaju i zašto. Ova svijest je ključna za donošenje informiranih odluka i efikasnije rukovanje međuljudskim odnosima. To je posebno korisno za djecu u učenju kako izraziti svoje emocije na zdrav način i razumjeti emocionalne reakcije drugih.

**Trening sreće:** Trening sreće uključuje prakse i vježbe koje imaju za cilj povećanje osjećaja dobrobiti i sreće pojedinca. Ovaj trening često uključuje tehnike kao što su svjesnost, vježbe zahvalnosti, pozitivno razmišljanje i aktivnosti koje promiču radost i zadovoljstvo. Za djecu, pomaže u razvijanju pozitivnog pogleda na život, poboljšava njihovu sposobnost pronalaženja radosti u različitim situacijama i podržava njihovo cjelokupno emocionalno i mentalno zdravlje.

**Stilovi učenja:** Stilovi učenja su poput jedinstvenih supermoći koje vaš mozak koristi da razumije i zapamti stvari. Zamislite da imate različite načine preuzimanja informacija – neki ljudi bolje uče gledajući slike (vizualni učenici), neki slušajući objašnjenja (auditivni učenici), a drugi radeći praktične aktivnosti (kinestetički učenici). Poznavanje vašeg stila učenja pomaže vam da otkrijete najbolji način učenja.

**Otpornost:** Otpornost je sposobnost da se vratite nakon neuspjeha, dobro se prilagodite promjenama i nastavite suočeni s nedaćama. Uključuje suočavanje sa stresom, savladavanje izazova i oporavak od teških iskustava. Za djecu je razvoj otpornosti ključan za snalaženje u životnim usponima i padovima, izgradnju snage za suočavanje s budućim izazovima i izrastanje u dobro prilagođene odrasle osobe.



**Društvena svijest:** Društvena svijest je sposobnost razumijevanja i empatije s drugima, uključujući one iz različitih sredina i kultura. To uključuje prepoznavanje i uvažavanje osjećaja, potreba i briga drugih ljudi, kao i mogućnost sagledavanja stvari iz perspektive koja nije naša. Ova vještina je ključna za djecu da razviju zdrave odnose, dobro rade u timovima i postanu suosjećajne osobe koje razumiju. Postavlja temelj za društvene vještine koje su neophodne tokom života.

## **Psihološki/razvojni koncepti**

**Rješavanje sukoba:** Rješavanje sukoba je proces koji dvije ili više strana koriste da pronađu srdačno rješenje problema. Do sukoba može doći između prijatelja i članova porodice, ali i između školskih drugova ili u bilo kojoj drugoj društvenoj interakciji.

**Faza razvoja:** Faza razvoja je dobni period kada su određene potrebe, ponašanja, iskustva i sposobnosti uobičajeni i različiti od drugih starosnih perioda. Evo nekih ponašanja koje možete očekivati u određenim fazama.

**Učinkovita komunikacija:** Učinkovita komunikacija je proces razmjene ideja, misli, mišljenja, znanja i podataka kako bi se poruka primila i razumjela s jasnoćom i svrhom. Kada efikasno komuniciramo, i pošiljalac i primalac su zadovoljni.

**Emocionalna inteligencija:** Emocionalna inteligencija (EI) je sposobnost razumijevanja, korištenja i upravljanja vlastitim emocijama na pozitivne načine za ublažavanje stresa, učinkovitu komunikaciju, empatiju s drugima, prevladavanje izazova i ublažavanje sukoba. To uključuje prepoznavanje vlastitog emocionalnog stanja i emocija drugih, te korištenje ove svijesti za usmjeravanje naših razmišljanja i postupaka.



**Svesnost:** Svesnost je praksa da budemo potpuno prisutni i angažovani u trenutku, svesni svojih misli i osećanja bez ometanja ili osuđivanja. To uključuje povećanu svijest o našem okruženju, vlastitim emocijama i našim mislima. Za djecu, pažljivost može poboljšati emocionalnu regulaciju, povećati empatiju i podržati akademski i društveni uspjeh pomažući im da se fokusiraju i dublje se uključe u svoje okruženje i ljude oko njih.

**Pozitivna perspektiva:** Pozitivna perspektiva je mentalni stav koji karakteriše optimizam i nada. To uključuje viđenje najboljeg u situacijama, fokusiranje na rješenja, a ne probleme, i održavanje općeg očekivanja da će se dobre stvari dogoditi.

**Alati/metodologije:** Alati i metodologije su poput različitih načina na koje se koristimo da bismo stvari obavili. Baš kao što kuhar ima posebne alate za kuhanje, ili umjetnik koristi četke za slikanje, mi imamo ove alate i metode koje nam pomažu u zadacima i izazovima. One su naše glavne strategije, koje nas vode kako da stvari radimo efikasno. Dakle, kada govorimo o alatima i metodologijama, u osnovi govorimo o pametnim načinima na koje stvari postizemo

## Apstraktne ideje

**Prilagodljivost:** Prilagodljivost je sposobnost prilagođavanja novim uvjetima i efikasnog rješavanja promjena. To uključuje fleksibilnost i otvorenost prema novim iskustvima, kao i sposobnost da modificirate svoj pristup ili razmišljanje kao odgovor na promjenjive okolnosti. Za djecu, razvoj prilagodljivosti pomaže im da se snalaze u novim situacijama s lakoćom, prihvate prilike za učenje i nose se s izazovima na pozitivan i otporan način.





**Analitičko mišljenje:** Analitičko razmišljanje je sposobnost sistematskog i logičkog razlaganja složenih problema ili ideja na njihove komponente. To uključuje ispitivanje informacija, identifikaciju obrazaca, razumijevanje odnosa i korištenje ovih uvida za rješavanje problema ili donošenje odluka. Za djecu, razvoj vještina analitičkog mišljenja pomaže im u njihovom akademskom radu i razumijevanju svijeta oko sebe, omogućavajući im da se suoče s izazovima na strukturiran i informiran način.

**Kritičko ramišljanje:** Kritičko ramišljanje je sposobnost da se razmišlja jasno i racionalno, razumijevanje logičke veze između ideja. To uključuje preispitivanje, analiziranje i procjenu informacija i argumenata, umjesto da ih prihvaćaju po nominalnoj vrijednosti. Kod djece, razvijanje vještina kritičkog mišljenja pomaže im da postanu neovisni i učinkoviti učenici, omogućava im da donose razumne odluke i priprema ih za navigaciju u svijetu u kojem im se stalno prezentuje širok spektar informacija.

**Emocionalna samokontrola:** Emocionalna samokontrola je sposobnost upravljanja i regulacije svojih emocija, posebno u izazovnim ili stresnim situacijama. To uključuje prepoznavanje i razumijevanje nečijih emocionalnih reakcija, te odabir načina na koji će te emocije izraziti na zdrav i prikladan način. Za djecu, učenje emocionalne samokontrole pomaže im da se nose s frustracijama, odupru impulzivnom ponašanju i harmonično komuniciraju s drugima, doprinoseći njihovom ukupnom emocionalnom i društvenom razvoju.

**Upornost:** Upornost je kao da nikada ne odustajete. To znači ne stati čak ni kada je nešto teško. Zamislite kako učite da vežete cipele – možda će vam u početku biti teško, ali ako nastavite da pokušavate, biće vam bolje. Dakle, kada se vaše dijete drži nečega, poput domaće zadaće ili učenja nove igre, to je ono što je uporno! Sve je u tome da ne odustanete i da date stvari iznova.



**Reflektivno razmišljanje:** Reflektivno razmišljanje je proces dubokog razmišljanja o vlastitim iskustvima i postupcima kako bismo učili od njih. Uključuje ispitivanje i analizu naših misli, osjećaja i ponašanja, razumijevanje njihovih uzroka i posljedica i razmatranje kako su usklađeni s našim ciljevima i vrijednostima. Za djecu je razvoj vještina reflektivnog razmišljanja ključan za njihov lični razvoj, jer im pomaže da razumiju svoje procese učenja, prepoznaju svoje prednosti i slabosti i donose promišljene odluke.





# ZAKLJUČAK

Dragi roditelji,

Dok dolazite do završnih stranica ovog vodiča, odvojite trenutak da zamislite trajni otisak koji ostavljate na putu blagostanja i otpornosti vašeg djeteta. Svaka stranica koju okrenete, svaka vježba koju ste podijelili, sadi sjeme koje obećava da će procvjetati u danima koji dolaze.

Vaše dijete je na putu izgradnje nepokolebljivog duha, spremno da se suoči sa životnim izazovima i pretvori ih u odskočne daske. Vaša posvećenost postavlja temelj za duboko ukorijenjeno blagostanje, omogućavajući vašem djetetu da pronađe sreću čak i u najjednostavnijim životnim trenucima.

Emocije, koje jednom postanu zagonetka, postat će snaga vašeg djeteta. Oni će upravljati osjećajima s razumijevanjem, empatijom i milošću, stvarajući jače veze i uspješne odnose.

Nadamo se da na ovim stranicama niste samo pronašli strategije; izgradili ste sjećanja, podijelili iskustva i, što je najvažnije, učvrstili vezu sa svojim djetetom koja je predodređena da izdrži test vremena.

Hvala vam što ste nam dozvolili da budemo dio vašeg uspjeha - vašeg i uspjeha vaše djece.



# Organizacije koje su sudjelovale u kreiranju:

<b>ESOP</b>	<b>Elementary school Otetz Paisii</b>	<b>Bugarska</b>
<b>JUOS</b>	<b>JU OŠ "Aleksa Šantić"</b>	<b>Bosna i Hercegovina</b>
<b>LSS</b>	<b>Language school sky</b>	<b>Bugarska</b>
<b>ASPIRA</b>	<b>Zavod Aspira</b>	<b>Slovenija</b>
<b>SMART</b>	<b>Smart Idea</b>	<b>Slovenija</b>
<b>EDUKOPRO</b>	<b>Edukopro</b>	<b>Bosna i Hercegovina</b>
<b>JUMPIN</b>	<b>Jumpin hub</b>	<b>Portugal</b>

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.



Co-funded by  
the European Union