



Kartice smirenja

Ovaj tjedan vam donosimo ideju kojom ćete učenicima olakšati snalaženje u razrednim situacijama koje im uzrokuju stres, pružajući im ideje kako se smiriti kroz aktivnosti koje ne remete funkcioniranje ostatka razreda. Potrebno će vam biti nekoliko većih A4 papira, bojice, bušilica za papir te nekoliko manjih papirića i jedan privjesak za ključeve po djetetu.

Prvo s djecom raspravite koje sve osjećaje dožive tijekom dana u učionici i koji su to posebno neugodni osjećaji koji ih muče. Kako se nose s njima? Kada im se nešto ne sviđa i kod njih uzrokuje nelagodu, ponašaju li se primjereno i u skladu s razrednim pravilima? Narušavaju li svojim ponašanjem rad ostatka razreda? Raspravite na koje se sve načine osoba može smiriti i osloboditi nelagode, a da pritom ne smeta drugima – uzimanje tihe pauze u trajanju od jedne do dvije minute, 10 dubokih udisaja i izdisaja, odlazak u „tihi kutić“, nekoliko kratkih fizičkih vježbica, itd. Kada ste osmislili sve strategije koje su primjerene za smirivanje, neka svako dijete uzme taj broj manjih papirića i na svaki napiše po jednu strategiju i ilustrira je. Tada neka na svakoj kartici probuši u gornjem lijevom uglu rupu pomoću bušilice za papir i papiriće stavi na privjesak za ključeve. Sada svatko ima svoj osobni podsjetnik o tome kako se može smiriti u stresnim situacijama. Kako bi djeca imala priliku i u učionici vidjeti strategije, pogledajte različite ilustracije za svaku pojedinu strategiju. Neka djeca odaberu čija im se ilustracija najviše sviđa te neka to dijete nacrtava veću verziju na A4 papir. Nakon što to napravite za sve strategije, polijepite i te veće podsjetnike na jedno mjesto u učionici kako bi djeci uvijek bili lako dostupni.