

U ZAGRILJAJU SE SRCE NE TRESE



Ove su slikovnice namijenjene tome da uče djecu odnosima prema drugima, prema sebi i svijetu oko sebe. U njima su stvarne životne situacije i problemi. Slikovnice žele pomoći djetetu procijeniti svoje i tuđe ponašanje u različitim prilikama.

Potiču razvitak empatije i kritičkog mišljenja.

Ponajviše žele pomoći djetetu na putu da postane odraslo ljudsko biće koje će znati kako izgraditi tople, sigurne i podupiruće odnose sa svojim bližnjima i cijelim svijetom. Preporučujemo odraslima da tijekom čitanja slikovnice aktivno sudjeluju te odgovaraju na pitanja zajedno s djetetom.

Slikovnica ima najbolji učinak ako ju čitate zajedno u obitelji, i ako uspijete potaknuti razgovor među sobom o temi slikovnice. U tu svrhu, na svakoj stranici teksta postoje pitanja koja vam mogu pomoći u tome.

Pitanja su različita, i neka su možda zahtjevnija za manju djecu. Da biste se lakše snašli u njima, manje zahtjevna pitanja označili smo **plavom bojom**, dok su ona zahtjevnija označena **zelenom bojom**.

Ovisno o situaciji ili zrelosti djeteta možete proći kroz cijelu slikovnicu i sva pitanja ili samo kroz dio.

Najbitnije je da među vama vlada opuštena atmosfera i da uživate u razgovoru.

PRIČA I ILUSTRACIJE: Ida Marinić

LEKTURA: Sonja Yosifov

Jednoga dana Una je bila sama kod kuće dok su mama i tata radili, a Teo se još nije bio vratio iz škole. Upalila je TV i pogledala na sat: „Još samo 15 minuta i Teo će biti kod kuće.”



Odjednom je Una začula čudan zvuk i osjetila kako joj se cijelo tijelo trese. I ne samo to. Njihao se bor, njihao se luster, njihao se kauč, i kad je ustala shvatila je da se zapravo nije cijela zgrada. Una se jako uplašila, nije znala što učiniti. Osjetila je kako joj srce ubrzano lupa, kako ubrzano diše i kako ju je oblio znoj. Učinilo joj se kako se zgrada prestala njihati, ali je i dalje imala osjećaj da se ona još uvijek trese.

Gdje si ti bio kad je bio potres? Kako si se osjećao?



Odjednom netko pokuca na vrata i Una vrisne.
Mama uđe. Una: „Mama, mama, naša kuća se tresla!”
Mama: „Znam, ljubice, to je bio potres...” Una: „Što je to potres, mama?”
Mama: „Potresi se događaju kad jedan veliki komad Zemljine kore struže, udara ili se vuče po drugoj ploči...” Una: „Kao da se Zemlja namiješta?”
Mama: „Da, može se i tako reći.” Mama i Una su se zagrlile i tako ostale neko vrijeme...
Znaš li ti što je potres i zašto nastaju potresi?



Kako su dani prolazili, Una je s vremena na vrijeme osjetila kako se Zemlja opet „namiješta” i kako se tlo pod njenim nogama tresse. Bilo je i dana kada se tlo nije treslo, a Una bi se svejedno nastavila tresti.



„Mama, ja se ne mogu prestati tresti!” Počela je plakati. Mama: „Srce, to je normalno. Tijelo ti se jako uplašilo i sada se boji hoće li opet doći do potresa.” „A, hoće li ponovno doći do potresa?” upita Una uplašeno.

Mama: „Nažalost, na to ti ne mogu dati odgovor...” Una je počela plakati. „Ali, ima nekih stvari na koje ti mogu odgovoriti, a koje ti mogu pomoći.”, rekla je mama s osmijehom na licu. Una je kimnula glavom. „Ono što ti osjetiš je strah koji je tvoje tijelo zapamtilo, jer tijelo nekada pamti i bez da mi mislimo na nešto. Ponekad se može dogoditi da i ne razmišljaš o potresu, pa čak i ako razmišljaš, više te nije strah. Ali tvoje tijelo ipak i dalje osjeća strah...”





Una: „Kako ja u takvim situacijama mogu pomoći svome tijelu?” Mama: „Tako da mu pomogneš da uživa. Da plešeš, skačeš, trčiš ili igraš se. A nekada mu možeš pomoći samo time da duboko dišeš i pokušaš čuti kako zrak ulazi u tvoje tijelo, kroz nos, i kako puni prsa novim svježim zrakom koji onda izlazi van kroz usta!”
U čemu tvoje tijelo uživa?

„Mama, ali ja nekada razmišljam o potresu i bude me strah. Kako da se pobrinem oko svojih misli i osjećaja?“, pitala je Una. Mama: „Odat ću ti dvije tajne. Kada nas obuzmu neugodni osjećaji oni su manji kada se podijele s nekim, a na primjer, kada nas obuzmu veseli osjećaji, oni su veći kada se podijele s nekim... Tako da, ako želiš da se osjećaš bolje i teško ti je, dođi k meni, tati ili braci. Mi ćemo te saslušati, dati najjači zagrljaj na cijelom svijetu i vjeruj mi, bit će ti lakše. Tijelo će se možda još uvijek tresti, ali mislim da će biti lakše...”

Zašto nam može biti bolje kada podijelimo svoje osjećaje i misli s drugima?



Una: „A, koja je druga tajna, mama?“

Mama: „Znači, prva je da podijeliš s nekim svoj unutarnji svijet. A druga je, da ponekad našim mislima bude bolje kada i mi drugima pomognemo.“ Una se osmjehnula i kimnula glavom.

„Pa, to je onda još ljepše!“ „Što, mila?“, upita je mama.

„Pa, kad bi sama pomagala svojim mislima, onda bi ja bila sama, a ovako imam tatu, mamu, bracu, djeda, baku. Imam četvero ljudi više koji mi mogu pomoći!“

Una i mama su se čvrsto zagrlile. Iako se još ponekad zemlja znala zatresti, kao i njeno tijelo, Una je osjetila kako su njezine misli i srce mirniji u maminom zagrljaju.

Kako možemo pomoći jedni drugima kada nam je teško?



Pravila radionice, u krugu:

1. Slušamo jedni druge: ne upadam u riječ i slušam što moj prijatelj ima reći, makar se i ne slažem s njim.
2. Svatko je jednako važan: makar i različita, sva mišljenja u krugu jednako su dragocjena i svatko od nas pridonosi krugu.
3. Držimo se jedne teme: svi govorimo samo ono što je vezano uz temu radionice.
4. Govorimo kratko: što kraće govorimo, dajemo priliku svakome u krugu izreći što misli i osjeća.

Radionica:

1. Jesi li nekad osjetio potres? Gdje si se nalazio i kako si se osjećao?
2. Gdje si bio poslije velikog potresa? Je li bilo i manjih potresa?
3. Kada bi mogao opisati kako se tvoje tijelo osjećalo za vrijeme i poslije potresa, što bi rekao? Što misliš kako mi možemo pomoći svome tijelu da se osjeća bolje?
4. Koje misli i osjećaji su te obuzeli tijekom i poslije potresa? Što ti misliš, zašto nam bude lakše kada podijelimo svoje osjećaje i misli s drugima (bližnjima, učiteljicom, prijateljima)?
5. Zahvalite jedni drugima na hrabrosti što ste sudjelovali u radionici.



IZRADILA IDA MARINIĆ