

UPUTSTVO ZA AKTIVNOST

ŠUMA EMOCIJA



BROJ UPUTSTVA
2 4 9 9 9
MESTO

UZRAST
Srednji: 11 do 15 godina
TRAJANJE

PODRUČJE RAZVOJA
EMOCIONALNI RAZVOJ
BROJ UČESNIKA

Sastajalište grupe

*Jedan uvodni sastanak i
10 minuta pre ili posle
sastanika*

Vod

MATERIJAL

Bojice, flomasteri, novine, celofan, plastelin, hamer, selotejp, razne slike, pravi predmeti (neka igračkica od kuće, pravo cveće ...), makaze.

CILJEVI AKTIVNOSTI

- 1. Izraziti emocije i osećanja*
- 2. Opisati te emocije i osećanja*
- 3. Objasniti razloge određenih - svojih emocija i osećanja*
- 4. Naučiti kako se dele svoje emocije i osećanja sa drugima*
- 5. Naučiti nove i drugačije metode za izražavanje osećanja*

OVA AKTIVNOST DOPRINOSI POSTIZANJU SLEDEĆIH OBRAZOVNIH

Predpubertet

- 1. Deli emocije sa ostalim članovima grupe*
- 2. Trudi se da što bolje izraze svoje emocije*
- 3. Misle o sopstvenim osećanjima*
- 4. Uviđa vezu između emocija i raspoloženja*

Pubertet

- 1. Razvija način izražavanja svojih osećanja*
- 2. Poštuje tuđe emocije*
- 3. Razvija toleranciju*
- 4. Razvija kreativnost*
- 5. Nalazi vezu između stvarnih emocija i ponašanja*

Pozadina

Pojam emocija i osećanja se danas poistovećuje ali to nisu obični sinonimi. Neprijatnost i prijatnost su osećanja, a tuga, radost, sreća, gnev su emocije. Ovu usku "šturu" podelu danas je zamenila druga: da se predhodna stanja prosta, osnovna ili emocionalni ton dok se za druge složene, izvedene emocije (prekor, strahopoštovanje) koriste izrazi emocije. Neke od ovih stvari i deca treba da znaju. Da malo pričaju o emocijama. Njihovi razgovori sa vršnjacima su o školi, o hobiju, tv emisijama, simpatijama. Slično je i kod kuće. Čak i ako požele da pričaju o tome (emocijama) ne umeju pravilno da se izraze ili verbalno reprodukuju. Upoznavanje sa sopstvenim emocijama i svesno suočavanje sa trenutnim emocijama, je težak i opasan posao posebno ako su adolescenti u pitanju.

Reći kako se osećam ili šta osećam i nije toliko teško ali otkriti uzroke, podeliti ih sa drugima je znatno teže.

Pre aktivnosti

Nekoliko sastanaka pre početka same aktivnosti vođa priča sa članovima. Priča im o svojim emocijama, iskustvima, reagovanjima u nekim situacijama, posledicama tih reagovanja, sadašnje mišljenje o tome ...

Polako, vremenom, treba oslobađati i članove da počnu da pričaju o tome, da žele da podeli svoje emocije sa svojim drugarima.

Prvi sastanak

Aktivnost početi tek je kad vođa uvidi da među članovima postoji bliskost, vezanost i poverenje.

Posle uobičajenog sastanka članovi će početi sa izradom kolaža ili postera koji će imati izgled šume i imaće nebo.

Reku, patuljka, pečurke, kućice od čokolade ... Da li će potok da nastane iz duge ili iz čarobnog štapića nekog čarobnjaka, njihov je izbor. Ne treba ih požurivati. Kao materijal za njihovu "šumu" oni mogu doneti razne fotografije njihovih ljubimaca, raznih predela, predmeta i da ih zalepe. Mogu od plastelina da naprave reljefne pećine, od alofana, mašnica za poklone da ukrase palatu u "šumi emocija". Kada kolaž bude gotov, vođa će nacrtati svoju "emociju" tj. nacrtaće predmet, biće, boju, bilo šta, što može da bude u vezi sa njegovom emocijom (da je najbolje oslikava, npr. sunce) i da je stavi u šumu. Ukazati deci da je važno gde će u šumi "zalepiti" svoju emociju, ukazati na razlike ako je ispod drveta, u potoku, u čošku, ako ste u kućici. Tako će razumeti čemu njihovi izmišljeni likovi, osmišljeni predeli i mnoštvo detalja. Zamoliti ih da svako nacrti ili napravi svoju emociju. Prvi put će to trajati duže nego kasnije ali im treba pomoći, razgovarati, osloboditi ih da svoje trenutne emocije poistoveti sa crtežom. Kad završe sa crtanjem, svako će svoju emociju "zalepiti" u šumu. Posle ovog ide najvažniji deo razgovora - pronaći uzroke emocija - stalno ih hrabriti, ukazujući na prolaznost emocija, kao i na mogućnost uticanja (sugestije) na njih.

Aktivnost treba izvoditi na svakom narednom sastanku.



KAKO NAJVIŠE POSTIĆI OVOM AKTIVNOŠĆU

- *Vremenom će se učesnici osloboditi i počće od kuće da donose materijale koji su im potrebni da što bolje "naprave" svoju emociju.*
- *Posle svakog razgovora o tome zašto naša emocija tako izgleda, zašto je baš na tom mestu u šumi, svaki član će skinuti emociju i zalepiće je u svesku ili čuvati u specijalnoj kutiji. Tako će npr. već posle 1 meseca imati 4 svoje emocije. Razmišljaće o njima. Pokušaće da prevaziđu one emocije koje su "nepoželjne" ili "neprijatne" a možda su preovlađivale u tom mesecu. Uticaj autosugestije je veliki.*
- *Posle određenog vremena svi članovi i vođa sa njima mogu da otvore svoje sveske ili ku-tije gde čuvaju emocije i da razgovaraju o njima. Sam vođa će imati uvid u razvoj i uspešnost ove aktivnosti.*
- *Vođa ponekad može da postavi i neka pitanja kako bi na neposredan način dobio odgovor: npr. "Kako izgleda neko, (ili kako se oseća) ako ima sidu?" Posle stavljanja crteža na šumu, vođa će znati kako i koje stvari da im najviše objasni o njihovoj "zabludi" i neznanju o toj bolesti.*



KAKO VREDNOVATI AKTIVNOST

Za ovu aktivnost ne postoji klasično vrednovanje.

Treba ustvari vrednovati svaki pokušaj deteta da izrazi ono što oseća. Ako se postigne da dete želi da crta, a posle i priča kako se oseća to je znak da je aktivnost prihvaćena a tim i uspešna.

Ako članovi voda počnu da pitaju vođu kako da prevaziđu ili reše neki problem koji ih muči i zbog kog su napeti, to takođe govori da članovi razmišljaju da je uzrok problema posledica njihovog raspoloženja i ponašanja.

Zajedničko rešavanje problema je vrhunac poverenja a i uspešnosti ove aktivnosti.



VAŠE ISKUSTVO SA OVOM AKTIVNOŠĆU



Pošto izvedete ovu aktivnost, molimo vas da svoje mišljenje, ocenu i predloge pošaljete na e - mail adresu baltazar@b92.net, zajedno sa imenom i prezimenom, adresom i podacima o dužnosti koju obavljate i svojoj jedinici



Mreža za izradu obrazovnih materijala



Autor aktivnosti: **Isidora Jurišević, Beograd & Prijatelji**
korišćenjem metoda Interameričke skautske kancelarije kao jedan od elemenata Metoda za stvaranje i redovno unapređivanje programa za mlade (MACPRO).

Pripremili za štampu: **Milutin Milošević i Igor Ćuk**



Izdato u okviru Projekta unapređenja izviđačkih programa, podržanog od strane CARE International i Ireland Aid.

