



SOFT SKILLS+

Emocionalna inteligencija Nastavni planovi

**MEKE VJEŠTINE ZA OSOBE S
INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Sadržaj

Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 1	3
Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 2	11
Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 3	16
Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 4	20
Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 5	24
Emocionalna inteligencija – Nastavni plan 6	34
Dodatni resursi	46

Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 1

Emocije na djelu: Razumijevanje, izražavanje i upravljanje osjećajima

Cilj aktivnosti je podržati polaznike u razumijevanju i učinkovitom upravljanju vlastitim emocijama, izgradnji snažnijih odnosa s drugima te razvoju empatije i suosjećanja.

Ishodi učenja:

- Razumjeti osnovne emocije (sreća, tuga, ljutnja, strah).
- Prepoznati vlastite emocije i uočiti emocije kod drugih.
- Razviti emocionalnu samosvijest.

Materijali:

- Radni list 1: Ploča emocija (opcija 1).
- Radni list 2: Ploča emocija (opcija 2).

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: Provjera emocija (10 minuta)

- Prikažite Ploču emocija s jednostavnim izrazima lica (sretan, tužan, ljut, uplašen, miran, uzbuđen). Upotrijebite ploče iz Radnog lista 1 ili 2.
- Zamolite svakog sudionika da pokaže ili opiše emociju koju upravo osjeća.
- Nastavite otvorenim pitanjima:
 - Zašto se tako osjećaš?
 - Je li se danas dogodilo nešto što je uzrokovalo taj osjećaj?

Aktivnost 1: Razumijevanje emocija kroz svakodnevne situacije (20 minuta)

- Predstavite četiri jednostavna scenarija za raspravu:
 - Scenarij 1: Dobio/la si kompliment od prijatelja. → Kako bi se osjećao/la? (Sretno)
 - Scenarij 2: Izgubio/la si nešto važno. → Kako bi se osjećao/la? (Tužno)
 - Scenarij 3: Netko se ubacio u red u trgovini. → Kako bi se osjećao/la? (Ljutito)
 - Scenarij 4: Hodaš sam/a na nepoznatom mjestu. → Kako bi se osjećao/la? (Uplašeno)
- Nakon svakog scenarija razgovarajte:
 - Koju emociju osjećaš?
 - Kako se to osjeća u tijelu? (npr. ubrzano kucanje srca, stegnut želudac).
- Provedite kratku igru uloga temeljenu na scenarijima kako biste potaknuli samosvijest, emocionalnu regulaciju i vještine rješavanja problema na jednostavan, primjenjiv način.

Scenarij 1:

- Kako se tijelo osjeća kad si sretan/na? (npr. smijeh, lakoća, „toplo oko srca“).
- Kako možeš pokazati sreću drugima? (npr. reći „hvala“, uzvratiti osmijehom).

- Kako možeš širiti sreću? (npr. uzvratiti kompliment, podijeliti dobre vijesti).

Scenarij 2:

- Kako se tuga osjeća u tijelu? (npr. „teško“ u prsima, suzne oči, usporenost).
- Što možeš učiniti kad si tužan/na? (npr. duboko disati, potražiti pomoć, razgovarati s prijateljem).
- S kim možeš razgovarati kad si tužan/na? (npr. obitelj, prijatelj, osoba podrške).
- Kako si možeš pomoći da se osjećaš bolje? (npr. slušanje glazbe, šetnja, omiljena aktivnost).

Scenarij 3:

- Kako se tijelo osjeća kad si ljut/ljuta? (npr. napeti mišići, stisnute šake, ubrzano srce).
- Što možeš učiniti da se smiriš prije reakcije? (npr. brojati do 10, duboko disati, odmaknuti se).
- Kako pristojno reagirati bez svađe? (npr. ostati miran/na, pristojno pitati, pustiti).
- Kako s poštovanjem izraziti osjećaje? (npr. mirno reći: „Oprostite, ja sam bio/bila prvi/a.“)

Scenarij 4:

- Kako se strah osjeća u tijelu? (npr. ubrzano srce, znojni dlanovi, drhtavica).
- Što možeš učiniti da se osjećaš sigurnije na novom mjestu? (npr. nazvati nekoga, držati se osvijetljenih područja, zatražiti pomoć).
- Koga možeš pitati za pomoć ako se osjećaš nesigurno? (npr. zaštitar, zaposlenik trgovine, pouzdana osoba).
- Što možeš reći sebi za smirenje? (npr. „Bit ću dobro“, „Mogu pronaći put“).

Aktivnost 2: Empatija i izgradnja odnosa: „Što bi rekao/la?“ (15 minuta)

- Predstavite skup situacija u kojima osoba osjeća snažnu emociju.
- Pitajte: Što bi rekao/la da pomogneš toj osobi? Što bi mogao/la reći?
- Primjeri:
 - Prijatelj izgleda tužno.
 - Netko je nervozan prije termina.
 - Prijatelj je ljut jer se posvađao s nekim.
 - Netko je uzbuđen zbog dobrih vijesti.
 - Prijatelja je strah pokušati nešto novo.
 - Prijatelj je imao loš dan i izgleda umorno.
- Učvrstite jednostavne, ljubazne fraze:
 - „Razumijem kako se osjećaš.“
 - „Tu sam ako želiš razgovarati.“
 - „Hajdemo zajedno duboko disati.“

Aktivnost 3: Regulacija emocija: jednostavne tehnike (10 minuta)

- Uvedite tri tehnike regulacije:
 - Duboko disanje – udisaj 4 s, zadržati 2 s, izdisaj 4 s.
 - Pauza – kad je previše, zastani i izbroji do 10 prije reakcije.
 - Pozitivan samogovor – „Mogu se s ovim nositi“, „Uskoro ću se osjećati bolje“.
- Zajedno uvježbajte svaku tehniku.

Evaluation (5 minuta)

- Istaknite da su emocije normalne, da se mogu naučiti upravljati njima i da drugima možemo pomoći razumijevanjem njihovih osjećaja.
- Kratka vježba disanja: udisaj 4 s, zadrži 2 s, izdisaj 4 s.
- Završite afirmacijom: „Mogu prepoznati svoje emocije i razumjeti druge.“

Savjeti za nastavnike

1

Potaknite sudjelovanje, ali poštuju razinu ugone; nekima je lakše pokazati nego reći.

2

Pokažite kako emocije izgledaju/osjećaju se (npr. demonstrirajte disanje), pa tek onda tražite izvedbu.

3

Povežite emocije sa svakodnevnim iskustvima; validirajte podijeljene primjere.



Radni list 1 – Ploča emocija (opcija 1):



Radni list 2 – Ploča emocija (opcija 2)



RADOSTAN



SRETAN



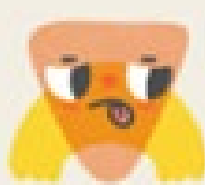
TUŽAN



LJUT



ZGROŽEN



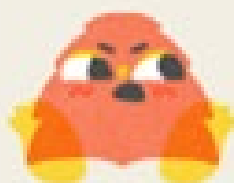
UMORAN



SMIREN



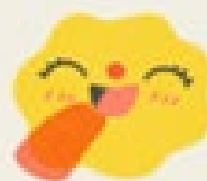
ZBUNJEN



RAZDRAŽLJIV



BIJESAN



ODUŠEVLJEN



ZALJUBLJEN



POSPAN



FRUSTRIRAN



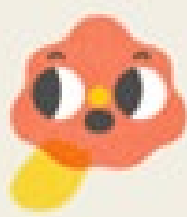
DEPRESIVAN



USAMLJEN



ZABRINUT



IZNENAĐEN



NERVOZAN



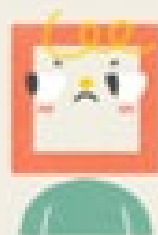
ZABRINUT



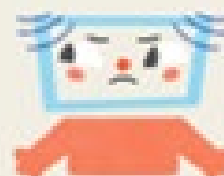
HLADNO



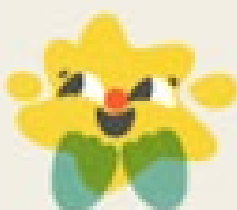
VRUĆE



OGORČEN



UZRUJAN



UZBUĐEN



ZAHVALAN



ZADOVOLJAN



PONOSAN



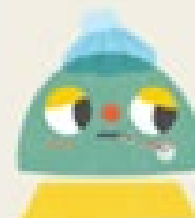
GLADAN



IRITABILAN



**SLOMLJENOG
SRCA**



BOLESTAN

Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 2

Izgradnja emocionalnog rječnika i odgovaranje s ljubaznošću

Cilj aktivnosti je proširiti emocionalni rječnik polaznika, unaprijediti empatiju i vještine slušanja te vježbati ljubazne i respektivne odgovore na emocije.

Ishodi učenja:

- Proširiti emocionalni rječnik izvan osnovnih emocija.
- Prepoznati suptilne emocionalne znakove kod drugih.
- Vježbati empatično i s poštovanjem odgovarati u društvenim situacijama.
- Ojačati samoregulaciju i emocionalnu komunikaciju.

Materijali:

- Radni list 1: Ploča emocija (opcija 1).
- Radni list 2: Ploča emocija (opcija 2).
- Radni list 3: „Termometar emocija“.

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: „Pantomima emocija“ (10 minuta)

- Koristite kartice s Ploče emocija iz Nastavnog plana 1. Jedan polaznik izvuče karticu (ne pokazuje), odglumi emociju, a grupa pogađa.
- Nakon pogađanja pitajte:
 - Koji je govor tijela pomogao u pogađanju?
 - Sjećas li se kad si se tako osjećao/la?

Aktivnost 1: Provjera intenziteta – Termometar emocija (15 minuta)

- Predstavite „Termometar emocija“ (radni list 3) – vizualna skala 1 (blago) do 5 (intenzivno).
 - Koristite poznate riječi: Miran → Iritiran → Ljut → Bijesan; ili Zabrinut → Nervozan → Anksiozan → U panici.
- Neka polaznici postavljaju kartice s riječima na skalu prema snazi emocije.
- Rasprava:
 - Možeš li imenovati emociju „veću“ od tuge? Ili „manju“ od ljutnje?
 - Kako se ponašaš kad su osjećaji jako snažni?

Aktivnost 2: Kako bi se osjećao/la i reagirao/la? – scenariji (15 minuta)

- Podijelite u parove/grupe i svakome dajte drukčiji scenarij za igru uloga.
- Kartice scenarija:
 - Prijatelj je osvojio nagradu, ti nisi.
 - Nešto si slučajno prolio/la u razredu.
 - Netko te prekinuo dok si govorio/la.

- Pogriješio/la si pred drugima.
- Prijatelj je uzrujan i ne razgovara.
- Svaka grupa raspravlja:
 - Kako bi se osjećao/la? (izbor s Ploče emocija)
 - Koliko je snažan taj osjećaj? (termometar)
 - Što možeš reći/učiniti da ljubazno odgovoriš sebi ili drugima?

Aktivnost 3: „Da sam na tvom mjestu...” – crtež ili pisanje (10 minuta)

- Neka odaberu jednu situaciju iz prethodne aktivnosti i:
 - nacrtaju kako bi podržali prijatelja,
 - ili napišu ljubaznu/podržavajuću poruku.

Aktivnost 4: Tehnika uzemljenja 5-4-3-2-1 (5 minuta)

- Primijeti:
 - 5 stvari koje vidiš, 4 koje možeš dotaknuti, 3 koje čuješ, 2 koje mirišeš, 1 koju možeš okusiti.

Evaluacija (5 minuta)

- Krug pitanja:
 - Koju novu emociju/riječ si danas naučio/la?
 - Kako možeš pomoći prijatelju da se osjeća bolje?
 - Što ti pomaže da se smiriš kad su osjećaji „veliki“?

Po želji, završite disanjem i afirmacijom: „Mogu imenovati osjećaje, razumjeti druge i odgovoriti ljubazno.“

Tips for Educators

1

Dajte polaznicima vodstvo, ali pustite ih da osjećaje opisuju svojim riječima

2

Sve osjećaje priznajte kao valjane – nema „loših“ emocija.

3

Pohvalite pokušaje empatije, i kad nisu savršeni.



ZONE REGULACIJE TERMOMETAR

U donje okvire napišite što vam pomaže u svakoj zoni.

The diagram shows a vertical thermometer with four colored sections: red at the top, followed by orange, green, and blue at the bottom. The blue section at the bottom is shaped like a face with large eyes and a small smile. To the right of each colored section is a horizontal arrow pointing left towards the thermometer, and below each arrow is a rectangular box for writing. The boxes are labeled from top to bottom: 'Crvena zona', 'Žuta zona', 'Zelena zona', and 'Plava zona'.

Crvena zona

Žuta zona

Zelena zona

Plava zona

Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 3



Razumjeti druge i cijeniti sebe

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima razumjeti empatiju prepoznavanjem tuđih osjećaja, pružanjem podrške te uvažavanjem vlastitih snaga i pozitivnih kvaliteta.

Ishodi učenja:

- Razumjeti važnost empatije – „staviti se u tuđu kožu“.
- Pružiti ljubazne riječi ili postupke podrške drugima.
- Prepoznati i cijeniti vlastite snage i pozitivne kvalitete.

Materijali:

- Papir.
- Olovke i bojice.

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: „Kako bi se osjećao/la“ (10 minuta)

- Prikažite različite situacije (npr. djetetu padne sladoled, netko dobije poklon, netko se igra sam, osoba sjedi sama za ručkom).
- Pitajte:
 - Kako misliš da se ta osoba osjeća?
 - Što bismo mogli učiniti da joj pomognemo?

Aktivnost 1: Uđi u njihove cipele – igra uloga (15 minuta)

- Jednostavne igre uloga za istraživanje empatije.
- Primjeri:
 - Prijatelj je tužan jer je izgubio igračku.
 - Netko je nervozan jer pokušava nešto novo.
 - Razredni kolega slavi nešto uzbudljivo.
 - Osoba je nervozna prije nastupa.
 - Netko nosi različite čarape, a drugi mu se smiju.
 - Poziv na rođendan.
 - Netko daje mali poklon.
 - Osoba sjedi sama za ručkom.
- Pitanja:
 - Kako se osjeća?
 - Kako bi se ti osjećao/la na njegovu mjestu?
 - Što možeš reći/učiniti da pomogneš?
- Neka se izmjenjuju u ulozi osobe i pomagača.

Aktivnost 2: Krug lijepih riječi (10 minutes)

- Sjednite u krug; „govorni štap“ ili mekana igračka ide u krug.
- Svaki kaže nešto ljubazno/podržavajuće osobi do sebe („Dobar/ra si prijatelj/ica“, „Pomogao/la si mi“, „Sviđa mi se tvoj osmijeh“).

Aktivnost 3: Moje supermoći (15 minuta)

- Prazan list s naslovom: „Moje supermoći – u čemu sam dobar/ra!“
- Neka nacrtaju/napišu 2–3 stvari koje vole kod sebe (uz podršku po potrebi).
 - Primjeri: dobar prijatelj, pomažem drugima, dobro crtam, duhovit/a sam.
- Uresite naljepnicama/bojama; po želji, uz ogledalo recite naglas jednu pozitivnu misao.

Evaluacija (5 minuta)

- Jednostavna pitanja:
 - Što ti se danas najviše svidjelo?
 - Koju si ljubaznu stvar rekao/la danas?
 - Na što si ponosan/na kod sebe?
- Po želji, grupna afirmacija: „Mogu razumjeti druge. Mogu biti ljubazan/na. Volim to tko sam.“

Savjeti za nastavnike

1

Umjesto riječi „empatija“ koristite fraze „zamisliti kako se drugi osjeća“ ili „staviti se u tuđe cipele“.

2

Dajte opcije (pokazati, nacrtati, reći); uvijek ponudite izbor.

3

Ako je igra uloga prezahtjevna, razlomite na manje korake ili najprije demonstrirajte; dopustite preskakanje/ promatranje uz kasnije nježno uključivanje.



Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 4



Radimo zajedno: pomaganje, dijeljenje i dobar osjećaj

Cilj aktivnosti je poticati empatiju, suradnju i zahvalnost kroz zajednički rad, pružanje podrške u svakodnevnim situacijama i prepoznavanje pozitivnog učinka ljubaznosti i timskog rada.

Ishodi učenja:

- Razumjeti važnost empatije – „staviti se u tuđu kožu“.
- Vježbati pomaganje i dijeljenje u svakodnevnim situacijama.
- Rješavati male socijalne izazove koristeći emocionalnu svjesnost i komunikaciju.

Materijali:

- Lopta, građevne kocke, slagalice, obojene perlice i/ili čaše (ovisno o odabranom timskom izazovu u Aktivnosti 2).
- Papiri, olovke i boje.

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: tablica osjećaja (5 minuta)

- Pomoću Ploče emocija (radni list 1 ili 2 iz Nastavnog plana 1) jednostavno pitajte svakog polaznika: „Kako se danas osjećaš?“
- Neka pokažu, kažu ili odglume!

Aktivnost 1: Vrijeme je za kratku priču (15 minuta)

- Ispričajte jednostavnu priču o nekome tko pomaže prijatelju. Na primjer:
 - Primjer priče: Bio je Leov prvi dan u novom razredu. Učionica je bila svijetla i bučna. Svi su razgovarali, a Leo je bio nervozan. Sjeo je u kut, čvrsto držeći ruksak. Nije znao što učiniti. Mia ga je primijetila. Polako je prišla i nasmiješila se. „Bok, ja sam Mia. Želiš li sjediti sa mnom?“ upitala je. Leo se malo nasmiješio i kimnuo. Sjedili su zajedno i igrali igru uparivanja. Kasnije tog dana, Leu su se prosule bojice pa mu je Mia pomogla skupiti ih. Oboje su se osjećali sretno. Leo više nije bio nervozan. Stekao je novog prijatelja.
- Pitajte polaznike:
- Kako se Leo osjećao na početku?
- Što je Mia učinila da mu pomogne?
- Kako se Leo osjećao nakon što mu je Mia pomogla?
- Kako je Leo kasnije pomogao Mii?
- Kako se ti osjećaš kad te netko pozove da se igraš ili razgovaraš?

Aktivnost 2: Timski izazov (25 minuta)

- Odaberite suradnički zadatak u parovima ili maloj skupini.
- Primjeri:
 - Zajedno izgradite mali toranj od kocaka.

- Dodajte loptu u krugu bez ispuštanja.
- Sastavite slagalicu od 6 dijelova kao tim.
- Zajedno razvrstajte obojene perlice u čaše.
- Nakon toga pitajte:
 - Kako se osjećalo raditi zajedno?
 - Što su članovi tvog tima dobro napravili?
 - Je li netko rekao nešto korisno ili ljubazno?

Aktivnost 3: Aktivnost zahvaljivanja (10 minuta)

- Svaki polaznik izrađuje čestitku zahvale za nekoga u prostoriji ili u svom životu (npr. drugog polaznika, učitelja, člana obitelji itd.).
- Poticajna pitanja:
 - Tko ti je danas ili ovaj tjedan pomogao?
 - Koju je ljubaznu stvar netko učinio za tebe?
 - Što voliš kod svog prijatelja?
- Neka crtaju ili pišu uz podršku. Naljepnice i šarene dekoracije čine aktivnost zabavnom i osobnom!

Evaluacija (5 minuta)

- Sjednite u krug i reflektirajte:
 - Što si ljubazno učinio/la danas?
 - Na što si ponosan/na?
 - Kako si se osjećao/la kad ti je netko pomogao ili ti zahvalio?
- Po izboru, završite mirnim vježbama disanja i afirmacijom: „Možemo pomagati. Možemo dijeliti. Dobro radimo zajedno.“

Savjeti za nastavnike

1

Dajte dodatno vrijeme za timske aktivnosti; slavite trud, a ne samo rezultat.

2

Pojačajte specifična pozitivna ponašanja pohvalom: „Lijepo si podijelio/la!“, „Odličan timski rad!“

3

Promišljeno uparujte polaznike, kombinirajući različite snage, i nježno ih vodite da se izmjenjuju i razgovaraju tijekom zadatka.



Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 5



Biti tu za druge – stvarna ljubaznost i podrška

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima prepoznati kada drugima treba emocionalna podrška i odgovoriti ljubazno, s poštovanjem i suosjećanjem u svakodnevnim situacijama.

Ishodi učenja:

- Prepoznati kada nekome treba podrška u stvarnim, odraslim situacijama.
- Vježbati ljubazne i s poštovanjem utemeljene odgovore na tuđe emocije.
- Razumjeti osobni prostor i neverbalne znakove suosjećanja.
- Rabiti osnovne fraze i ponašanja koja pokazuju aktivno slušanje i emocionalnu podršku.

Materijali:

- Radni list 4: Kartice s odgovorima.

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (5 minuta)

- Pitajte polaznike kako se danas osjećaju – riječima, karticama ili gestama.
- Predstavite temu dana: „Kako možemo biti tu za druge kad im je potrebna podrška?“

Aktivnost 1: Stvarne životne situacije (20 minuta)

- Naglas čitajte kratke, jednostavne stvarne situacije. Zamolite polaznike da slušaju i promisle kako se osoba u priči osjeća te kako bi mogli odgovoriti ljubazno.
- Primjeri priča:
 - Mark počinje novi posao. Sjedi sam u sobi za odmor. Gleda u pod i ni s kim ne razgovara.
 - Sari u trgovini pukne vrećica i namirnice joj padnu na pod. Izgleda iznenađeno i posramljeno.
 - Ana je upravo završila svoj prvi sat joge. Smiješi se i izgleda ponosno. Nitko drugi u prostoriji ništa ne kaže.
 - Tom čeka u ordinaciji. Tapka nogom i stalno gleda na sat.
 - Lena pomaže čistiti kuhinju i slučajno ispušta čašu. Kaže: „Oprosti“, i izgleda uzrujano.
- Pitanja za raspravu:
 - Kako misliš da se osjećaju?
 - Što bi mogao/la reći ili učiniti da budeš ljubazan/na?
 - Što netko može učiniti da pomogne?
 - Što možeš reći da pokažeš ljubaznost?
 - Što je to što bi bilo ljubazno i s poštovanjem?

Aktivnost 2: Ljubazno ili neljubazno? – igra razvrstavanja kartica (10 minuta)

- Pokažite polaznicima kartice odgovora (radni list 4), npr.:

- Ljubazno/podržavajuće: „Želiš li sjesti sa mnom?“, „Mogu ti pomoći ako želiš.“, „U redu je osjećati se tako.“, „Uzmi si vremena.“, „Tu sam ako me trebaš.“, „Dao/la si sve od sebe!“, „Želiš li razgovarati o tome?“, „Mogu li te zagrliti?“ (prvo pitati!)
- Neljubazno/nepomažuće: ogovaranje nekoga iza leđa, „Nije moj problem.“, „Uvijek sve pokvariš.“, prevrtanje očima i odlazak, deranje „Smiri se!“ ljutitim glasom, ignoriranje nekoga kad je uzrujan, „Nikoga nije briga.“, ismijavanje nekoga jer plače, „Trebao/la bi jednostavno prijeći preko toga.“, prekidanje nekoga tko pokušava govoriti o svojim osjećajima.
- Neka polaznici razvrstaju kartice u dvije hrpe:
„Ljubazno i s poštovanjem“ i „Neljubazno ili ne pomaže“.

Aktivnost 3: Vježbanje aktivnog slušanja (20 minuta)

- Dvije stolice licem u lice za parove; vježbaju aktivno slušanje:
 - Kontakt očima
 - Kimanje
 - Smiren glas
 - Fraze: „Slušam te“, „Zvuči teško“, „Tu sam.“
- Demonstrirajte kako se osjeća kad netko doista sluša i kad netko ne sluša.
- Neka parovi vježbaju: jedna osoba podijeli nešto malo (stvarno ili zamišljeno), a druga odgovori sa suosjećanjem i pažnjom.

Evaluacija (5 minuta)

- Zamolite svakog polaznika da izabere ili imenuje:
 - Jednu ljubaznu stvar koju može reći nekome tko je tužan.
 - Jednu stvar koju može učiniti da pokaže da mu je stalo.
 - Jedan način na koji može bolje slušati.
- Po izboru, završite kratkom grupnom afirmacijom: „Mogu slušati. Mogu brinuti. Mogu pomoći na ljubazan i s poštovanjem utemeljen način.“

Savjeti za nastavnike

1

Ponavljajte i učvrstite ključne fraze (npr. „U redu je prvo pitati“, „Tu sam za tebe“, „Ljubaznost je slušanje“).

2

Govorite jasno i polako dok čitate scenarije. Pauzirajte između njih i postavljajte po jedno pitanje kako biste provjerili razumijevanje. Po potrebi ponudite odabir („Misliš li da se osjeća tužno ili sretno?“).

3

U Aktivnosti 2, ako polaznik nije siguran, otvorite pitanje grupi: „Što vi mislite?“



**Želiš li sjesti sa
mnom?**

**Pričati o nekome iza
njegovih leđa.**

**LJUBAZAN I PUN
POŠTOVANJA**

**NELJUBAZAN ILI
NIJE OD POMOĆI**

**Mogu ti pomoći
ako želiš.**

**To nije moj
problem.**

**U redu je tako
se osjećati.**

**Uvijek sve
zabrljaš.**

**Tu sam ako ti
zatrebam.**

**Reći nekome "Smiri
se!" glasnim ili ljutitim
glasom.**

Ne žuri.

**Prevrtati očima i
otići**

**Dao/la si sve
od sebe!**

**Ignoriranje nekoga
kada je uzrujan**

**Mogu li te
zagrliti?**

**Reći "Nikoga nije
briga" kada netko
podijeli osjećaj**

**Ismijavanje nekoga
zbog plakanja**

**Želiš li razgovarati
o tome?**

**Trebao bi to
jednostavno
preboljeti.**

**Ponosan/na
sam na tebe.**

**Prekidanje nekoga tko
pokušava govoriti o
tome kako se osjeća.**

Emocionalna inteligencija

– Nastavni plan 6



Ljubaznost na djelu – primjećivanje, slušanje i reagiranje

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima primijetiti emocije u svakodnevnim odraslim situacijama i vježbati ljubazne, pravodobne i s poštovanjem utemeljene odgovore koji grade povjerenje i povezanost.

Ishodi učenja:

- Prepoznati emocionalne znakove u stvarnim životnim situacijama.
- Odgovoriti ljubaznim i podržavajućim riječima ili djelima.
- Vježbati ostati smiren i „uzemljen“ kad drugi osjećaju snažne emocije.
- Razmisliti o tome što ljubaznost znači u svakodnevnim trenucima.

Materijali:

- Flipchart ili bijela ploča.
- Radni list 5: Radni list „Isječci priča“.
- Radni list 6: Radni list „Refleksija o ljubaznosti“ (za crtanje ili pisanje u Aktivnosti 3).
- Meki predmet (npr. lopta ili klupko vune; opcionalno).

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: Echo emocija (5 minuta)

- Izgovorite emociju naglas (npr. umoran, ponosan, frustriran, uzbuđen) i pokažite izraz lica ili držanje tijela.
- Zamolite polaznike da to „odjeknu“ svojim licima ili tijelima.
- Zatim pitajte:
 - „Gdje bi mogao/la vidjeti nekoga tko se tako osjeća?“
 - „Što bi mu/joj mogao/la reći?“

Aktivnost 1: Uoči osjećaj (20 minuta)

- Pročitajte nekoliko kratkih „isječaka priča“ s tonom glasa, govorom tijela ili izgovorenim riječima (iz radnog lista 5).
- Kratki isječci priča:
 - Alex govori tiho i ne gleda nikoga. Kaže: „Dobro sam“ kad ga netko pita kako je.
 - Luca polako ulazi u prostoriju i sjeda sam. Zuri u pod. Kad ga netko pita „Kako si danas?“, slegne ramenima i tiho kaže „U redu sam“, bez kontakta očima.
 - Tina se smiješi, brzo govori i svima pokazuje svoju novu sliku. Kaže: „Puno sam radila na ovome!“ i oči joj sjaje.
 - Ben hoda naprijed-natrag. Ruke su mu prekrížene, mršti se. Glasno kaže: „Zašto danas sve ide krivo?“ i tresne bilježnicu o stol.
 - Aisha stoji blizu vrata, duboko diše i stišće ruke. Kaže: „Danas imam onaj razgovor... ne znam mogu li.“
 - Tom prolije malo vode za vrijeme ručka i kaže: „Jo, baš sam nespretn.“ Gleda dolje i brzo pokušava počistiti, ne gledajući nikoga.

- Pitanja za raspravu:
 - Kako misliš da se zapravo osjećaju?
 - Što ti to govori?
 - Što bi mogao/la reći ili učiniti da budeš ljubazan/na?
 - Što bi mogao/la reći da im bude lakše?
 - Jesi li se ikada osjećao/la slično?

Aktivnost 2: Što ti pomaže ostati miran/na? (15 minuta)

- Pitajte polaznike: Što ti pomaže ostati miran/na kad je netko drugi ljut, tužan ili glasan?
- Na flipchartu ili ploči izradite zajednički popis.
- Primjeri:
 - Duboko udahnuti.
 - Napraviti korak unatrag i dati prostor.
 - Zatražiti pomoć.
 - Izbrojati do 5.
 - Reći sebi nešto ljubazno.
- Neka svaki polaznik izabere svoju osobnu strategiju ljubaznosti koju može upotrijebiti u stvarnim trenucima kada želi ostati ljubazan/na, ali se osjeća nesigurno.

Aktivnost 3: Refleksija o ljubaznosti (10 minuta)

- Potaknite polaznike da se prisjete ili zamisle:
 - Trenutak kada su nedavno bili ljubazni.
 - Trenutak kada je netko bio ljubazan prema njima.
 - Jedan budući trenutak u kojem mogu pokazati brigu.
- Mogu podijeliti naglas, nacrtati ili koristiti kartice. Radni list 6 podržava ovu aktivnost.

Evaluacija (10 minuta)

- Sjednite ili stanite u krug. Dodajte si meki predmet ili se jednostavno izmjenjujte.
- Zamolite svakoga da dovrši jednu od sljedećih početnih rečenica:
 - Danas sam naučio/la da ljubaznost može biti...
 - Jedna ljubazna stvar koju mogu reći je...
 - Brigu mogu pokazati tako da...
 - Kada je netko uzrujan, mogu...
 - Sljedeći put kad vidim nekoga kome treba pomoć, ja ću...
- Po izboru, završite afirmacijom: „Ljubaznost je nešto što radim, čak i u malim trenucima.“

Savjeti za nastavnike

1

Priznajte da je u redu ne znati što učiniti. Ljubaznost može biti i strpljenje, slušanje ili samo mirna prisutnost.

2

Naglasite da ljubaznost ne znači uvijek govoriti. Neki se polaznici lakše izražavaju malim djelima (sjesti u blizini, nasmiješiti se, nacrtati sliku). Sve te oblike ljubaznosti jednako vrednujte.

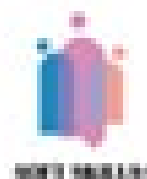
3

Ako se polaznik previše približi ili postane previše „nabrijan“ tijekom igre uloga, zaustavite i nježno ga vratite na poštivanje osobnog prostora ili prikladnog tona.





Sofinancirano
Europska unija



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke dijelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Alex govori tiho i ne gleda
nikoga. Kaže: „Dobro sam“
kada ga netko pita kako je.



Odgovorite na pitanja:

- Kako misliš da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke dijelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Luca polako ulazi u sobu i sjeda sam. Gleda u pod. Kad ga netko pita: „Kako si danas?“, slegne ramenima i tiho kaže: „Dobro sam“, bez kontakta očima.



Odgovorite na pitanja:

- Kako misliš da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke djelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Tina se smješi, brzo priča i
svima pokazuje svoju novu
sliku. Kaže: „Toliko sam se
trudila oko ovog!“ I oči joj
sjaje.



Odgovorite na pitanja:

- Kako misliš da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke dijelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Ben korača naprijed-natrag.
Prekriženih ruku je i mršti se.
Glasno kaže: „Zašto danas sve
ide po zlu?“ i lupi bilježnicom o
stol.



Odgovorite na pitanja:

- Kako mislite da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke djelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Aisha stoji blizu vrata, duboko
diše i stišće ruke. Kaže:
„Danas imam taj razgovor... Ne
znam hoću li moći.”



Odgovorite na pitanja:

- Kako misliš da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



Pročitajte priču i prepoznajte osjećaj

Pročitajte kratke dijelove priče i uključite ton glasa,
govor tijela ili izgovorene riječi.

Tom prolije malo vode za vrijeme ručka i kaže: „O ne! Tako sam nespretn.“ Spusti pogled i brzo pokuša obrisati, ne gledajući nikoga.



Odgovorite na pitanja:

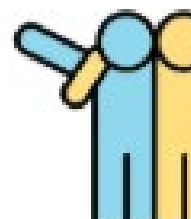
- Kako misliš da se oni stvarno osjećaju?
- Što ti to govori?
- Što biste mogli reći ili učiniti da biste bili ljubazni?
- Što biste mogli reći da se osjećaju bolje?
- Jeste li se ikada osjećali slično?



RAZMIŠLJANJE O LJUBAZNOSTI



Zamislite ili se prisjetite, a zatim nacrtajte ili zapišite...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response.

Nedavno si bio ljubazan.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response.

Vrijeme kada je netko bio ljubazan prema tebi.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response.

Jedan trenutak u budućnosti kada možeš pokazati brigu.

Dodatni resursi:

1. Autism Little Learners: [Emotions Flashcards](#)
2. Beyond Words: Empowering People Through Pictures: [Understanding, Emotions and Books Beyond Words pt. 1](#)
3. Beyond Words: Empowering People Through Pictures: [Understanding, Emotions and Books Beyond Words pt. 2](#)
4. Centervention: [95 Supplemental Social Emotional Learning Activities](#)
5. Centervention: [Body Language Mirroring](#)
6. Centervention: [Feelings Wheel](#)
7. Centervention: [List of Emotions: 135 Words that Express Feelings](#)
8. Centervention: [Think Sheet: Behaviour Reflection Exercise](#)
9. Greater Good in Education: [Making Kinder Classrooms and Schools](#)
10. Random Acts of Kindness Foundation: [Free Kindness in the Classroom® Training Materials](#)
11. Responsive Classroom: [Cooperative Games for Younger Students](#)
12. Therapist Aid: [Basic Emotions Reference](#)
13. Therapist Aid: [Daily Mood Chart](#)
14. Therapist Aid: [Emotion Reference Sheet](#)
15. TherapistAid: [Gratitude Jar Worksheet](#)
16. Therapist Aid: [List of Emotions](#)
17. YouTube Video: [Brené Brown on Empathy](#)
18. YouTube Video: [The Colour Monster](#)
19. YouTube Video: [Snack Attack](#)



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Sufinancira
Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Broj projekta: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169

CC BY-NC-SA 4.0