



**pretežno  
vedro**



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije  
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja prevenciju i  
izvanbolničko liječenje ovisnosti

[www.nzjz-split.hr](http://www.nzjz-split.hr)



NE ovisni ĐIR

#### **Izdavač:**

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije  
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja prevenciju i  
izvanbolničko liječenje ovisnosti

#### **Za izdavača:**

Mr.sc **Jasna Ninčević**, dr. med., spec. epidemiolog

**Željko Ključević**, dr. med., spec. psihijatar

**Marina Bačak**, prof. pedagogije i psihologije, Osnovna škola Stobreč

**Ivan Kovačević**, dipl. ing. Škola za dizajn grafiku i održivu gradnju Split

#### **Urednice igre:**

mr. spec. **Vedrana Ždero**, klinički psiholog, **Mirela Grbić**, defektolog, prof.

#### **Igru osmislile:**

**Klara Šunjić**, **Ana Čaleta**, **Irma Mustafić** i **Nanda Živković**, učenice OŠ Stobreč

#### **Ilustracija igre:**

**Annie Ceranić**, **Mykyta-Mykhailo Holodovych**, učenici OŠ Stobreč

#### **Fotografije na karticama: Klara Šunjić**

#### **Autori teksta:**

Djeca i mladi učesnici projektnih aktivnosti

**Željko Ključević**, dr. med., spec. psihijatar, voditelj Službe

**Mirela Grbić**, prof. defektologije, voditeljica Projekta

#### **Recenzija:**

**Nera Dvornik**, prof. psihologije, Poliklinika za djecu s teškoćama Split

#### **Lektura:**

**Anela Mihovilović**, prof. hrvatskog jezika

#### **Priprema, oblikovanje i izrada:**

**Marko Dragun**, ing. stroj

**Elza Vukičević**, mag. dizajna

Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split

**Naklada:** 25 cca

*Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove Igre osjećaja „Pretežno vedro“  
ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika.*

## Igra i stvarnost

Prvo univerzalno sredstvo izražavanja djeteta je igra. Već vrlo rano s pomoću naizgled nesvršishodnih pokreta mala djeca se upuštaju u „važan posao“ upoznavanja vanjskog svijeta, stvarnosti... kroz spontanu igru!

Sadržaji i aktivnosti “ igre osjećaja” zasnivaju se i na spoznaji o svojim osjećajima ili ponašanjima koja ne sprečavaju suradnju u grupnim odnosima. Namjera same igre je poticati druženje i komunikaciju među suigračima igrajući se u “stvarnom svijetu”.

Iako je ova igra organizirana i edukativna po svom sadržaju, nastala je kao “nepredvidiva kreativna aktivnost” u projektu “ Pretežno vedro” s ciljem poticanja emocionalnog razvoja djece i mladih. Namijenjena je svima onima koji žele razvijati duh za promatranje, upoznavanje sebe i drugoga te na taj način zaštititi i unaprijediti svoje mentalno zdravlje.

Zahvaljujem svima učesnicima u ovom „važnom poslu“, a posebno djeci i mladima na izvrsnoj ideji u potpunosti primjerenoj suvremenom svijetu „igre“...!

*Željko Ključević, dr. med., spec. Psihijatar; Voditelj Službe*

## Igranje

Kako je za svako igranje potrebno najmanje dvoje ili više ljudi, možemo reći da u trenutku stvaralačkih poriva počinje kreiranje vanjskog svijeta kroz igru i igranje. Igranje je uvijek prilika da otkrijemo nepoznato u poznatom, prisjetimo se nekih trenutaka, čak i zaboravljenih sjećanja. Ali i otvorimo prostor za neka nova iskustva i znanja u nama i oko nas. Važno svojstvo igranja je i traganje i zato jedino u igri svako dijete, mlada ili odrasla osoba mogu imati slobodu kreacije. U kreativnosti pojedinac može otkriti samoga sebe. Ako želite na tom putu biti i uspješni... igrajte se!

*Mirela Grbić, defektolog, prof.; voditeljica Projekta*

## Zaigraj i osjeti osjećaje!

U naših 14 godina primijetile smo da puno naših vršnjaka nema samopouzdanja u iskazivanju vlastitih osjećaja pa smo kroz igru htjele potaknuti osjećaje da izrone na površinu.

Primijetile smo da su osjećaji promjenjivi i želimo ti poručiti da je to normalno i prirodno, da ne postoje dobri i loši osjećaji nego samo ugodni i neugodni.

I jedni i drugi su nam važni i potrebni. Neugodne osjećaje je važno prepoznati, razumjeti što ti „govore“ i naučiti kako se možeš nositi s njima.

Znaj da osjećaji imaju veze s tvojim ponašanjem, mislima i odnosima s okolinom u kojoj se nalaziš.

Ako potiskuješ osjećaje, drugi te neće razumjeti. Ako neugodne osjećaje zatrpavaš u sebi, možda će ti biti još gore.

E, da ne zaboravimo napomenuti, ovu smo igru osmislile kao dio projekta „Pretežno vedro“.

Želim ti da uvijek „koračaš dalje, jer u životu je pretežno vedro!“

U Stobreču, svibnja 2015.

*Klara, Ana, Irma i Nanda OŠ Stobreč*

## UPUTE za igru:

Često nam pravila idu na živce, ali bez nekih ipak ne možemo. Stoga, evo nekoliko pravila kako bi znao/znala kako odigrati ovu igru.

**Igra se bacanjem 1 kockice sa 6 boja, a figure pomičete poljima od starta do cilja prema sljedećim pravilima. E, da, trebat će vam i običan list papira na kojem ćete bilježiti bodove.**

Želimo ti dobru zabavu!

1. Pozovi ekipu (barem dvoje, najviše šest).
2. Redosljed igranja određujete sami. Dogovorite se.
3. Među sobom odredite tko će zapisivati bodove.
4. Kartice s pitanjima podijeljene su u 6 skupina, prema boji.
5. Svaki igrač izabire i svoju figuru kojom će se kretati po ploči.
6. Igra započinje prvim bacanjem kockice. Igrač svoju figuru postavlja na prvo polje u boji koju je dobio bacanjem kockice te izvlači karticu u istoj boji.
7. Pročitaj pitanje na kartici i odgovori.
8. Provjeri svoj odgovor na „*Listu za točne odgovore i dobre odluke*“. Kada točno odgovoriš na pitanje na kartici koju izvučeš ili izabereš „pravu stvar“ za sebe, ideš naprijed za 2 polja. Dobivaš 2 boda.
9. Za pogrešan odgovor, ostaješ na mjestu, odnosno propuštaš 1 bacanje.
10. Igra sljedeći igrač i tako redom. Ako se dogodi da trebaš stati na već zauzeto polje, nema problema, podijeli polje sa suigračem. U redu je dijeliti!
11. Igra završava kada prvi od igrača stigne do cilja. Onaj koji prvi dođe na cilj za to dobiva 4 dodatna boda.
12. Pobjednik je igrač koji je tijekom igre prikupio najveći broj bodova.
13. Ako upadneš u Plavu jamu – čekaš da te netko oslobodi tako da se odrekne 2 boda ili propuštaš 2 bacanja kockice – igrač koji učini dobro djelo i pomogne ti (odrekne se 2 boda), sljedeći put kada ne bude znao odgovor na pitanje, može izvući dodatnu karticu.
14. **Ako upadneš u Čeliju osame, kako bi izašao trebaš odglumiti jedan ugodan ili neugodan osjećaj. Barem 1 suigrač treba pogoditi odglumljeni osjećaj. Ako nitko ne pogodi o kojem se osjećaju radi, u sljedećem krugu trebaš pokušati ponovno.**

## JOŠ JEDAN NAČIN IGRE U RAZREDNOM ODJELU:

Igru je moguće igrati i na drugi način. Ovaj oblik nije natjecateljskog karaktera. Ploča i figure nisu potrebne. Ne traži se pobjednik, već potiče suradnja, rad u malim skupinama i razvoj vještina predstavljanja i nastupa pred drugima.

Potrebno je podijeliti učenike u najviše 6 manjih skupina pa svaka bacanjem kockice odabire boju kartica s kojima će igrati. Određuje se vrijeme za igru. Za to vrijeme, svaka skupina treba odgovoriti na pitanja koja se nalaze na karticama koje dobije. Po isteku vremena, članovi svake skupine predstavljaju odgovore, čitaju poruke s kartica, asociraju i glume prema uputama s kartica pred cijelim razredom.

## POPIS TOČNIH ODGOVORA I DOBRIH ODLUKA:

BROJ KARTICE	TOČAN ODGOVOR
1.	Zavist
2.	Ponos
3.	Sram
4.	Strah
5.	Tuga
6.	Ljutnja
7.	
8.	
9.	Ugodni i neugodni
10.	Ravnodušnost
11.	Zaljubljenost
12.	
13.	6 osjećaja
14.	Sram
15.	Sram
16.	Ljubomora
17.	Ljutnja
18.	Radost
19.	Ljutim
20.	Dosadno
21.	Povjerenja
22.	Razočarenje

23.	Gađenje
24.	Bijes
25.	Trema
26.	Usamljeno
27.	Bespomoćno
28.	Domoljublje
29.	Poniženo
30.	Ponosno
31.	Ljubav ili zaljubljenost
32.	Zadovoljstvo
33.	Radost ili veselje ili sreća
34.	Tuga
35.	Iznenadena
36.	Strah ili panika ili trema
37.	Znatiželja
38.	Ljutnja
39.	Ljuta
40.	Ljutnja
41.	
42.	Zaljubljen/a
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	5 ugodnih osjećaja

48.	3 neugodna osjećaja
49.	Pođi na karticu 81.
50.	Hvala, molim, izvoli, oprost
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	Bijes i sram – pođi na karticu br. 58.
58.	Otvori prvo karticu 57., pa odgovori: – e)
59.	Ljutnju – pođi na karticu broj 60.
60.	Prvo otvori karticu 59. pa odgovori: c)
61.	Ljutnju i razočarenje
62.	b)
63.	b) O.K. je biti ljut, ali biraj bolji način izražavanja ljutnje...
64.	a)
65.	c)
66.	b)
67.	Glava ili stomak
68.	Bespomoćnost
69.	Radost i zadovoljstvo
70.	Zaljubljen/a
71.	Zaljubljen/a
72.	Ljubomoru
73.	Tugu i ljutnju
74.	Ponos
75.	Povrijeđeno
76.	b) i c)
77.	b)
78.	Sve navedeno je O.K.
79.	c)
80.	Odrasloj - psihologa
81.	a) i b)
82.	

83.	Sve navedeno je O.K.
84.	c) i d)
85.	b)
86.	a)
87.	a)
88.	c)
89.	b)
90.	3 prava, na primjer, na igru, zdravstvenu zaštitu, obrazovanje...
91.	b)
92.	
93.	
94.	Zagrl
95.	a) ili c), ovisno o situaciji
96.	
97.	Sve navedeno
98.	b)
99.	a)
100.	a)
101.	
102.	b)
103.	b)
104.	Svemu navedenom
105.	a)
106.	a)
107.	b)
108.	a)
109.	a) i b)
110.	a)
111.	a)
112.	c)
113.	a)
114.	b)
115.	b)
116.	
117.	Sve navedeno
118.	a)
119.	b) zbog nesklada riječi i izraza lica
120.	a)

## Što je emocionalna pismenost?

Kada te pitaju: „Kako si?“, odgovaraš li samo s „Dobro“ ili „Loše“, ili znaš reći točno kako se osjećaš?

Izraz „emocionalna pismenost“ se odnosi na sposobnost svake osobe da prepozna kako se osjeća i zbog čega. Isto tako, da možeš razumjeti osjećaje drugih.

Ova sposobnost nam pomaže u boljem razumijevanju i tumačenju svijeta oko sebe, a time i u njegovanju prijateljskih i obiteljskih odnosa.

## Što je empatija?

- Empatija je sposobnost osobe da se uživi u emocionalna stanja druge osobe i razumije položaj u kojem se osoba nalazi, na primjer, njenu patnju...
- To je **sposobnost da se „staviš u tuđu kožu“ ili „u tuđe cipele“**.

## Što su „ja“ poruke?

Ako ti se čini da se ne znaš izboriti za sebe ili da te prijatelji uvijek pogrešno razumiju, pokušaj s „ja“ porukama.

„Ja“ poruke su način na koji komuniciramo s drugim ljudima tako da ih ne napadamo, a ipak se zauzimamo za sebe. Tada **iskazujemo svoje osjećaje, potrebe i želje, ali i pokazujemo razumijevanje osjećaja, potreba i želja druge osobe**. Ovakve poruke u razgovoru pomažu da nas se bolje „čuje“ i razumije te smanjuju mogućnost sukoba.

U njima ne okrivljuješ drugoga i proglašavaš osobu s kojom razgovaraš da je „glupa“, „lijena“, „smotana“, „bezvezna“, „uvijek kasni“ i slično...

Na primjer, umjesto da prijateljici koja često kasni kada idete zajedno u školu kažeš: „Ideš mi na živce, uvijek kasniš, a rekla sam ti da ti se više to ne smije dogoditi!“, možeš pokušati ovako: „Kada zakasniš, osjećam se loše zato jer se brinem da ćemo zakasnuti u školu. Željela bih da dođeš na vrijeme, kako smo se dogovorile.“





## Recenzija:

### DRUŠTVENA IGRA: **Pretežno vedro**

Kao rezultat dugogodišnjeg rada suradnika iz odgojno-obrazovnih ustanova i djelatnika Službe za zaštitu mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije s jedne strane, i mladih s druge nastala je ova društvena igra, kao vrhunac priče o učenju o osjećajima. Ona je inovativna, kreativna, edukativna i zabavna.

Odličan način kako učiti o emocijama, stavovima, komunikaciji, empatiji...

Igra pruža brojne mogućnosti da uz dobru zabavu potakne interes, unaprijedi komunikaciju i kvalitetnije odnose među mladima.

Uči kako se nositi sa svojim emocijama, kako ih prepoznati i izraziti.

Koliko je važno imati svoj stav i izboriti se za njega.

Pružila i neka nova znanja koja su još uvijek nedovoljno zastupljena u školskim planovima i programima, a izuzetno su važna.

Istovremeno igra je i odlično sredstvo koje može pomoći odraslima u radu s djecom i mladima, dobar posrednik u komunikaciji i odlično priprema teren za daljnji rad.

Nadam se da će i mnogi odrasli igrači, naučiti važne stvari o sebi i svojim emocijama, što će ih potaknuti da budu bolji suigrači.

U svakom slučaju moje iskrene čestitke, svima koji su sudjelovali u njejoj kreaciji.!

*Nera Dvornik, prof. psiholog Poliklinika za djecu s teškoćama Split*

IZNEHADENJE



TUGA



Ljubav

Sreća



zadovoljstvo

LJUTNJA



ZNATIŽELJA

ZABRINUTOST




Annie



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije  
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i  
izvanbolničko liječenje ovisnosti

[www.nzjz-split.hr](http://www.nzjz-split.hr)

 NE ovisni DJR



[www.os-stobrec.skole.hr](http://www.os-stobrec.skole.hr)



ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I  
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT

[www.gogss.hr](http://www.gogss.hr)