

### ŠTO JE KUĆICA SMIRILICA?

Riječ je o mjestu na kojem su okupljeni razni sadržaji i alati koji na razigran i djetetu blizak način pomažu pri prorađivanju, prihvaćanju i preusmjeravanju manje ugodnih osjećaja, od kojih neki mogu biti anksioznost, strah i ljutnja. Kućica Smirilica potiče postupno prorađivanje i smirivanje nelagodnih emocija i prijelaz iz stanja pobuđenosti u stanje otvorenosti za povezivanje i suradnju. Drugim riječima, KS sredstvo je za potpomaganje emocionalne regulacije, kao i emocionalnog opismenjavanja djece. Prednost je upravo u praktičnosti proizvoda, jer sadrži vrlo konkretne i smjesta dostupne predmete, materijale i strategije za preusmjeravanje pažnje, oslobađanje napetosti i poticanje samoregulacije.

### KAKO DJELUJE KUĆICA SMIRILICA?

U pozadini djetetove uznemirenosti stoji aktivacija „emocionalnog“ dijela mozga koji percipira da je u opasnosti. U trenucima preplavljenosti dio mozga zadužen za racionalno razmišljanje, samokontrolu i donošenje odluka, tzv. prefrontalni korteks nije aktivan. Da bi se dijete vratilo u stanje ravnoteže i susretljivosti, potrebno je smiriti stanje pobuđenosti i omogućiti lakše povezivanje s djetetom. Način na koji to čini jest povećavajući djetetovo razumijevanje onoga što se u njemu događa i pružajući konkretne predmete za prorađivanje raznih emocija. Značajno je da KS to ostvaruje putem najprirodnijeg medija djeteta – igre, odnosno kroz vrlo promišljene sadržaje ispunjene elementima

bliskim djeci. To znači da istovremeno pobuđuje interes djeteta i pruža osjećaj ugone. Neke od značajki sadržaja su: oslobađanje napetosti, pobuđivanje znatiželje i mašte, poticanje razmišljanja i pružanje ugone.

<sup>1</sup> Ovaj dio mozga je tek u procesu izgradnje kod djece te se ne razvije u potpunosti do ranih 20-ih godina. (Siegel, 2015)

#### KLJUČNA PODRUČJA KROZ KOJA KS SMIRUJE POBUĐENOST:

- stimulacija osjetila - vizualnog (vid), auditivnog (sluh), taktilnog (dodir), olfaktivnog (miris)
- korištenje relaksacijskih tehnika, poput dubokog disanja i izmjeničnog stezanja i opuštanja mišića
- preusmjeravanje fokusa i pažnje putem kreativnih sadržaja i vizualnih prijedloga aktivnosti (kartica)

#### KADA I KAKO KORISTITI KUTIJICU?

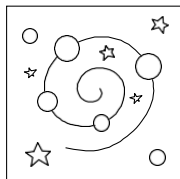
Dijete može posegnuti za sadržajem u kutijici kada god poželi. Vrlo je poželjno i preporučljivo upoznati dijete sa sadržajima prije nastupanja izazvanih intenzivnih emocija, s obzirom na to da stanje pobuđenosti uvelike smanjuje susretljivost djeteta. To povećava šanse za pozitivne rezultate pri korištenju kutijice u trenucima kada dijete proživljava neku izazovnu situaciju te se osjeća preplavljenim.

#### KOJI SU SADRŽAJI KUĆICE SMIRILICE I KAKO IH PREDSTAVITI DJETETU?

KS sadrži predmete razigranih naziva, s idejom da se što više približi dječjem načinu razmišljanja. Funkcija i način djelovanja opisani su pojedinačno za svaki predmet. Ispod toga slijedi prijedlog upute za korištenje koju se preporučuje pročitati djeci. Moguće je izmijeniti ih i prilagoditi po vlastitu izboru.

#### O DIZAJNU KUĆICE SMIRILICE

Vizualni identitet Kućice smirilice zamišljen je s ciljem približavanja sadržaja djeci, kako bi ih s veseljem prigrllila u svojoj svakodnevi. Svakom predmetu/igri dodijeljen je simbol kao slikovni podsjetnik na aktivnost koju predstavlja sa željom da se djecu dodatno potakne na korištenje. Simboli se pojavljuju kroz razne elemente KS (bojanka, puzzle, slikovnica) čime se ostvaruje jedinstvena vizualna igra koja govori i o jedinstvenoj namjeni zbirke KS i međusobnoj povezanosti svih predmeta. U grafikama bojanke dana je metafora sigurnosti doma koje dijete nosi sa sobom u vanjski svijet. Brananjem granica kuća /svijet željela se dočarati dječja mašta u kojoj je sve moguće. Zašto kupka ne bi postala istraživanje morskih dubina ili igra u šatoru odvela na put u svemir? KS slavi dječju kreativnost i daje poticaj za samostalno nadograđivanje. Kutija simbolično predstavlja kolijevku, odnosno prvi osjećaj mira i sigurnosti, kao prikladan dom za naše stanovnike KS.

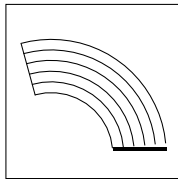


**OSJEĆAJKO** Upoznaj djecu s emocijama koje se mogu javiti u svakodnevnim situacijama kroz zgode likova KS, Mirka i Mirne, te potiče na istraživanje vlastitih emocija. Približava sadržaje KS pružajući konkretne primjere i mogućnosti kada i kako ih koristiti. Drugim riječima, doprinosi razvoju

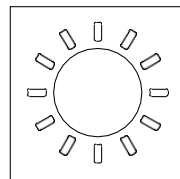
svijesti o sebi i razumijevanju emocija te uči dijete kako se adekvatno nositi s njima. Te su sposobnosti značajna obilježja emocionalne pismenosti.

**UPUTA:** „Uđi u svijet Mirka i Mirne i otkrij što se sve ondje zbiva. Saznaj što čine kada se suoče s nekim izazovom i teškoćom. Dogodi li se i tebi ponekad nešto slično kao i Mirku i Mirni? Što radiš kada se to dogodi?“

**ŠARENKO** Bojanica s vedrim i razigranim motivima povezanim temom sigurnosti i stabilnosti doma i baze koju dijete nosi u sebi gdje god se nalazilo. Bojanje reducira stres, smanjuje anksioznost, a istovremeno aktivira fokus i koncentraciju. Bojice su priložene u kartonskoj kutijici.



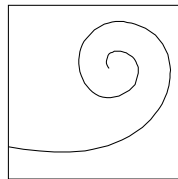
**UPUTA:** “Dobrodošli u Mirkovu i Mirninu Kućicu! Njih dvoje jako vole avanturu i putovanja, a mašta im je glavno prijevozno sredstvo. Gdje god pošli, Kućica Smirilica putuje s njima. Saznaj što se sve nalazi u Kućici i kamo mašta vodi Mirka i Mirnu. Pomozi im obojiti i zašareniti njihov čudesan svijet.”



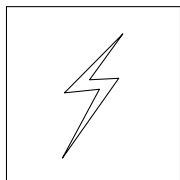
**KREATIVKO** Okupljeni materijali za poticanje mašte i preusmjeravanje pažnje te izradu predmeta po vlastitu izboru. Kreativnost se veže uz unutarnju motivaciju i razvoj divergentnog razmišljanja koje podrazumijeva različite načine rješavanja problema, fleksibilnost i originalnost.

**UPUTA:** „Zamisli da si znanstvenik koji izrađuje razne stvari. Zadatak ti je izraditi nešto od ovih predmeta. Kako bi nazvao to što si izradio? Za što se koristi taj predmet?“

**OLUJKO** Šljokice u bočici predstavljaju različite emocije. U uznemirujućim situacijama možemo osjećati više intenzivnih emocija istovremeno. Tada je prioritet mozga zaštititi se od opasnosti, zbog čega je mogućnost racionalnog razmišljanja uvelike smanjena. Protresanje bočice ilustracija je toga. Kada si dopustimo dati malo vremena i usporimo disanje, smanjuje se šansa za impulzivnom reakcijom. Slijeganje šljokica to dočarava.



**NAPOMENA:** Prije prve upotrebe skinuti omot.  
**UPUTA:** „Kada protreseš bočicu, sve se šljokice pomiješaju i zamute vodu. Slično se dogodi i tebi kad si ljut/a, sve ti se 'pomuti' i nastane 'oluja' u tvojoj glavi. Hajdemo sada protresti bočicu, stati i brojati do 10 i unatrag. Vidimo da voda postaje bistrija i šljokice se smiruju. Isto se dogodi i s tvojom glavicom i tijelom.“



**ŽIVKO** Kartice s ilustracijama služe kao vizualni podsjetnici i prijedlozi za provođenje nekih fizičkih i mirnijih aktivnosti. Primjerice, kartica „pleši“ omogućuje oslobađanje napetosti i “zarobljene” energije u tijelu.

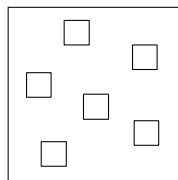
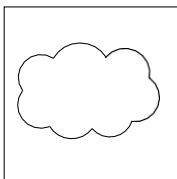
**UPUTA:** „Ove kartice prikazuju sve čega su se dosjetili raditi Mirko i Mirna kada nisu baš najboljeg raspoloženja. Pogledaj što su sve osmislili i isprobaj i ti njihove ideje! Imaš li ti neku zamisao što bi još mogli raditi?“

**MAŠTARIĆ SVAŠTARIĆ** Domaći plastelin kojim dijete može manipulirati i modelirati po vlastitoj želji. Prednost leži u osjećaju kontrole koje dijete ima pri oblikovanju i mogućnosti osobnog izbora. Podraživanje osjeta dodira pruža osjećaj ugone i otpušta napetost.

**NAPOMENA:** Sadrži gluten, nije jestivo. Preporučuje se čuvati u plastičnoj vrećici.

**SASTOJCI:** Brašno, sol, voda, suncokretovo ulje, vinski prašak za pecivo, arome, prehrambena boja.

**UPUTA:** “Lagano pritisni plastelin jednim prstićem, pa dodaj drugi, treći i na kraju sve prstiće. Pritisni ga sa svih strana. Kako ti je to osjetiti? Sada ga probaj staviti između dlanova. Što ti se više sviđa?“



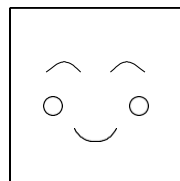
**PLOČKO** Dvostrana ploča s magnetnom slagalicom s jedne strane te s pločom za pisanje i crtanje kredom s druge strane. Šaranje, crtanje i samoekspresija ima meditativno i opuštajuće djelovanje, jer ne ograničava i uključuje zaigranost i slobodnu volju. Magnetna slagalica potiče izvršne funkcije u mozgu poput usmjerene pažnje, fokusa i koncentracije. Krede, dijelovi i ilustrirani predlošci magnetne slagalice, priloženi su u filcastom džepiću.

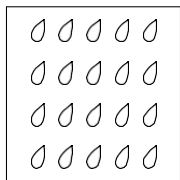
**UPUTA:** 1. STRANA - „Ovdje možeš šarati i crtati što god poželiš. Primijeti kakav kreda trag ostavlja na ploči i tvojim prstićima. Kako ti je to?“  
2.STRANA - „Zatvori oči i izmiješaj dijelove slagalice! Sada otvori oči i složi puzzle prema primjerima, te probaj osmisliti i svoju sliku.“

**GNJEČKO** Koristi se tako da se snažno pritisne skupljajući u šaku i potom otpusti. Posebice je pogodan u slučaju ljutnje, kao siguran način za otpuštanje napetosti i nakupljene energije putem fizičkog gnječenja i pritiskanja.

**NAPOMENA:** Sadrži brašno. Prije prve upotrebe skinuti omot.

**UPUTA:** „Ako želiš, možeš leći, a ako ne želiš, ostani sjediti. Sada primi Gnječka u ruku i čvrsto stisni i gnječi kao da je limun koji želiš iscijediti. Stani i odmori šaku. Zatim ponovno stisni Gnječka i opet opusti šaku.“





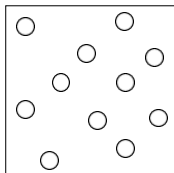
**KIŠICA** Okretanjem tubice pokreće se sadržaj unutar nje koji pruža ugodno auditivno iskustvo, nalik zvuku kiše i stoga djeluje umirujuće.

**NAPOMENA:** Sadržaj tube je riža.

**UPUTA:** „Zatvori oči. Primakni što bliže uhu i počni okretati Kišicu na razne načine – vrlo sporo, pa malo brže i najbrže. Što čuješ? Koji ti se zvuk najviše sviđa (sporo okretanje, brže, najbrže)? Osmisli vlastiti ritam uz okretanje Kišice.“

**SPORKO BALONKO** Bočica sa štapićem s otvorom za puhanje ispunjena sapunicom. Potiče dijete na relaksacijsku tehniku sporog udisanja i izdisanja.

**UPUTA:** „Zamisli da mirišeš neki jaaako mirisni cvijet. Činiš to vrlo polako, tako da miris ispuní obje nosnice. Sada ispuhni zrak u štapić polako tako da napušeš što veći balon. Ako pušeš polako i lagano, balon će biti veći. Kada pušeš brzo, balon se raspukne.“



**NAPOMENA:** PREDMETI KS SADRŽE SITNE DIJELOVE. SADRŽAJI NISU JESTIVI. ČUVATI OD DOHVATA DJECE MLAĐE OD 3 GODINE.

**DODATNE INFORMACIJE I UPUTE O „KUĆICI SMIRILICI“ I KADA I KAKO JE KORISTITI**

**ULOGA RODITELJA U POTICANJU DJETETA NA KORIŠTENJE „KUĆICE SMIRILICE“**

Na koji način, koliko će i kada dijete koristiti strategije i sadržaje iz „Kućice Smirilice“ uvelike ovisi o nekoliko čimbenika. Oni uključuju dob, kao i temperament i individualne osobine djeteta. Jedan od čimbenika jest i način na koji će odrasle osobe predstaviti „KS“ djetetu. U to ulazi kontinuitet i dosljednost igre sa sadržajima „KS“, s ciljem da se dijete što više zbliži s njima. Kako bi to bilo moguće, upoznavanje s „KS“ treba biti razigrano, da bi se dijete dodatno motiviralo. Također, vrlo je poželjno i da roditelj osobno imenuje svoje emocije, prakticira relaksacijske tehnike i sl. Na taj način modelira djetetu osobnim primjerom kako reagirati u stresnim situacijama. Drugim riječima, djetetov stupanj interesa, između ostalog, ovisit će o zainteresiranosti roditelja za sudjelovanjem u zajedničkom istraživanju emocionalne pismenosti s djetetom.

**KAKO OBJASNITI DJETETU ŠTO JE KUĆICA SMIRILICA?**

Djetetu možete reći nešto poput: „Kućica Smirilica“ je kutijica u kojoj se nalazi puno zanimljivih predmeta šašavih imena koji ti mogu pomoći kada nisi baš najbolje raspoložen/a. Svaki od njih pomaže ti vidjeti i izraziti što se događa u tebi kada si ljut/a, tužan/na i pomaže ti da to iskažeš na zabavne načine.

## NA KOJI NAČIN I KADA ZAPOČETI S KORIŠTENJEM „KS“?

Da bi sadržaji i strategije „KS“ imale što veći učinak, važno je da se dijete upozna s njima prije nastupanja neugodnih emocija.

Proces korištenja „KS“ podijeljen je u tri koraka:

1. Poželjno je da nakon prvog djetetovog susreta s „KS“ zajedno napravite „plan“ upoznavanja sa sadržajima kroz određeni period. To može izgledati tako da svaki dan izdvojite 10 minuta za istraživanje i igru s npr. dva sadržaja „KS“. Pri objašnjavanju načina korištenja pojedinog sadržaja možete se poslužiti primjerom upute za djecu iz knjižice „KS“. S obzirom na to da vi najbolje poznajete svoje dijete, sami ćete procijeniti koliko puta želite ponoviti ovaj korak s djetetom, budući da je proces usvajanja vrlo individualan.

2. Nakon što se dijete dovoljno dobro upoznao sa sadržajima i načinima njihova korištenja, mogućnost za njihovu primjenu u stresnim situacijama značajno je povećana. U ovom je koraku korisno proći sve više puta, naročito kratke priče iz sadržaja „Osjećajka“, s obzirom na to da one opisuju kroz koje emocije likovi prolaze i kako se nose s njima, odnosno koje sadržaje iz „KS“ koriste. Kada dođe do osjećaja nelagode, možete usmjeriti dijete na „KS“ i podsjetiti ga da posegne za nekim od sadržaja iz kutijice.

3. O kontinuiranosti i dosljednosti provođenja prethodnih dvaju koraka ovisit će razvijenost navike djeteta da samoinicijativno

posegne za „KS“ pri nastupanju nelagodnih emocija. Kao što je već spomenuto, stupanj interesa, mogućnosti kombiniranja sadržaja „KS“ razlikovat će se od djeteta do djeteta te je poželjno da roditelj zajedno s djetetom istražuje njegove preferencije. Kako bismo vam olakšali taj proces, pripremili smo primjere za neke od emocija i prijedloge kako možete pristupiti djetetu. Primjeri u obzir uzimaju emocionalne potrebe koje stoje iza određenih emocija, kao npr. potrebu za zaštitom u pozadini straha. No valja uzeti u obzir da su mogućnosti kombiniranja zaista raznolike i individualne te da su ovo tek primjeri načina primjene i sljedova korištenja

## PRIJEDLOZI NAČINA ZA KORIŠTENJE „KS“ U PRISUTNOSTI SLJEDEĆIH EMOCIJA:

**LJUTNJA** Izgleda kao da te to jako razljutilo. Sjeti se kako je Mirna koristila „Gnječka“ da izbaci ljutnju. On će ti pomoći da istisneš svu ljutnju i otpustiš napetost koju sad osjećaš u tijelu. Zatim možeš zaviriti u kartice „Živka“ i dobiti ideju što još možeš činiti (npr. skakanje naizmjenično raširenih ruku i nogu). Još jedan način da izraziš ljutnju jest i taj da je nacrtáš/ pošaraš na „Pločku“.

**TUGA** Čini mi se da si sada tužan/na. Tu sam ako trebaš zagrljaj, a ako ti je draže biti sam/a, „Njuško“ ti može praviti društvo (dati uputu iz knjižice). Može vam se pridružiti i „Maštarić Svaštarić“ pomoću kojeg možeš dočarati kako se sada osjećaš. omiljene motive u „Šarenku“.

**STRAH** Činiš mi se uplašen/a. Pokušaj vidjeti koja bi ti ideja iz „Živka“ mogla pomoći da se osjećaš sigurnije. Primjerice, možeš složiti svoje sigurno mjesto/šator kao Mirko i pustiti svoju omiljenu glazbu. Ako uzmeš „Kišicu“, možeš osmisлити i vlastitu skladbu. Možeš obojiti i svoje omiljene motive u „Šarenku“.

**ANKSIOZNOST/ZABRINUTOST** Ponekad o nečemu puno razmišljamo i loše se osjećamo zbog toga, a ne možemo prestati razmišljati. To se zove briga/zabrinutost. Tada nam se mogu javiti i neke ružne misli. Ako se to dogodi i tebi, uzmi „Olujka“. Protresi ga i prisjeti se da u njemu „lete“ šljokice posvuda, kao i tvoje misli kada brineš i puno razmišljaš. Šljokice u njemu i tvoje misli primirit će se kada brojiš do 10 i unazad i pritom promatraš kako se šljokice spuštaju na dno bočice. Nakon toga možeš uzeti i okretati “Kišicu”, bojiti „Šarenka“ (itd.).

**NAPOMENA:** Kada se dijete primiri, spremnije je razgovarati o mogućim rješenjima vezanim za uzrok briga/e. Cilj nije izbjegavati razgovor o njima, međutim razgovor je moguć tek kada se živčani sustav umiri.

**FRUSTRACIJA** Ponekad nas uznemiri ako ne uspijemo napraviti nešto što želimo. / Ponekad se dogodi da želimo nešto, ali ne možemo to dobiti. Tada poželimo maknuti se i odustati. To se zove frustracija. Kada se tako osjećaš (frustrirano), možeš uzeti „Sporka Balonka“ i zamisliti da udišeš miris nekog jaaako mirisnog cvijeta. Čini to polako, tako da osjetiš kako divno miriše. Zatim ispuhni zrak u štapić polako, tako da napušeš što veći balon. Što sporije ispuhuješ, balon će biti veći.

