

ŠTO JE MINI 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. Mini Kućica Smirilica potiče postupno prorađivanje i smirivanje nelagodnih emocija i prijelaz iz stanja pobuđenosti u stanje otvorenosti za povezivanje i suradnju. Sadrži konkretne i smjesta dostupne predmete, materijale i strategije za preusmjeravanje pažnje, oslobađanje napetosti i poticanje samoregulacije.

KAKO DJELUJE MINI 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. Glavna je zadaća Kućice Smirilice upravo potaknuti smirivanje pobuđenosti i omogućiti lakše povezivanje s djetetom. Način na koji to čini jest povećavajući djetetovo razumijevanje onoga što se u njemu događa i pružajući predmete za prorađivanje i preusmjeravanje emocija. Značajno je da KS to ostvaruje putem najprirodnijeg medija djeteta – igre, odnosno kroz 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.

¹ 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
- korištenje relaksacijskih tehnika, poput dubokog disanja iizmjeničnog stezanja i opuštanja mišića
- preusmjeravanje fokusa i pažnje putem kreativnih sadržaja

KADA I KAKO KORISTITI KUTIJICU?

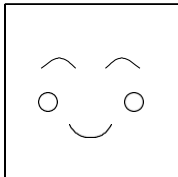
Dijete može posegnuti za sadržajem u kutijici kada god poželi. Vrlo je poželjno i preporučljivo upoznati dijete sa sadržajima prije nastupanja izazvanih intenzivnih emocija, s obzirom na to da stanje pobuđenosti uvelike smanjuje susretljivost djeteta. To povećava šanse za pozitivne rezultate pri korištenju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

KOJI SU SADRŽAJI MINI 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

Vizualni identitet zamišljen je s ciljem približavanja sadržaja djeci, kako bi ih s veseljem prigrlila u svojoj svakodnevnici. Svakom predmetu/igri dodijeljen je simbol kao slikovni podsjetnik na aktivnost koju predstavlja sa željom da se djecu dodatno potaknena korištenje.

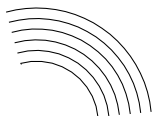


GNJEČKO Koristi se tako da se snažno pritisne skupljajući u šaku i potom otpusti. Posebice je pogodan u slučaju ljutnje, kao siguran način za otpuštanje napetosti i nakupljene energije putem fizičkog gnječenja i pritiskanja.

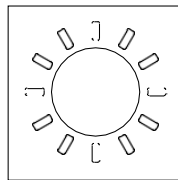
NAPOMENA: Sadrži brašno. Prije prve upotrebe skinuti omot.

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.“

LISTIĆI ŠARENKO Bojanka s vedrim i razigranim motivima Bojanje reducira stres, smanjuje anksioznost, a istovremeno aktivira fokus i koncentraciju. Aktivnosti za poticanje razumijevanja vlastitog emocionalnog svijeta i empatije.



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

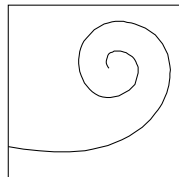


KREATIVKO Okupljeni materijali za poticanje mašte i preusmjeravanje pažnje te izradu predmeta po vlastitu izboru. Kreativnost se veže uz unutarnju motivaciju i razvoj divergentnog razmišljanja koje podrazumijeva različite načine rješavanja problema, fleksibilnost i originalnost.

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.“

