

MOJA KNJIŽICA

Putnica

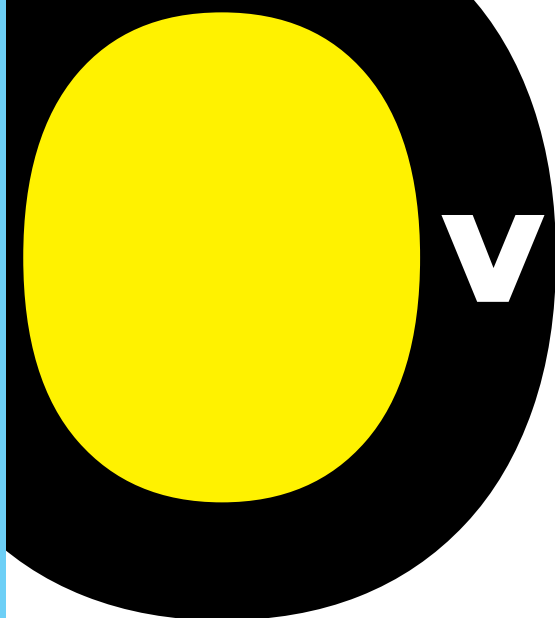
koju ću:

čitati pisati

crtati čuvati

i slati TATI

Moja knjižica Putnica



Ovo sam ja

ime

prezime

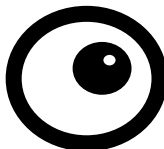
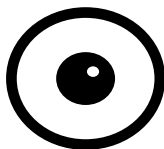
Moj nadimak

ime

Imam

godina.

Ovo je boja mojih očiju,



a ovo je moja najdraža boja



Moja naj pjevač/pjevačica



i naj pjesma

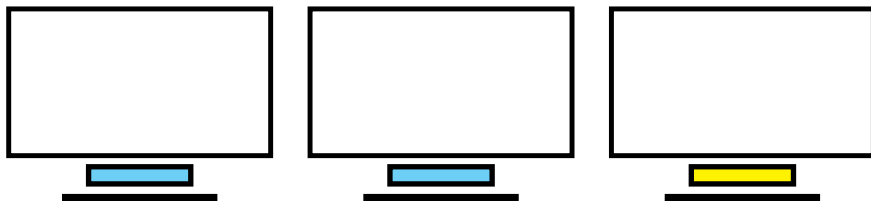
1



Ispunjeno pošalji tati



Najbolji film/serija/crtić



Najdraža životinja



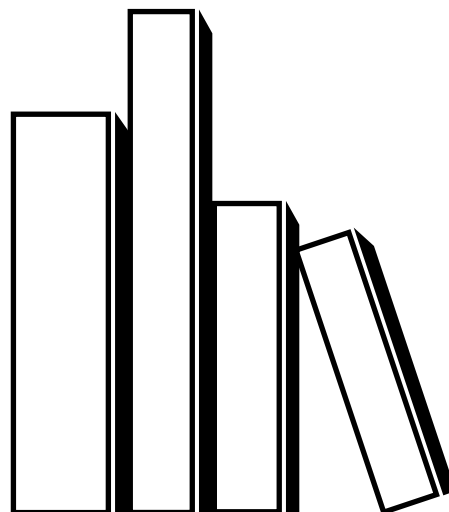
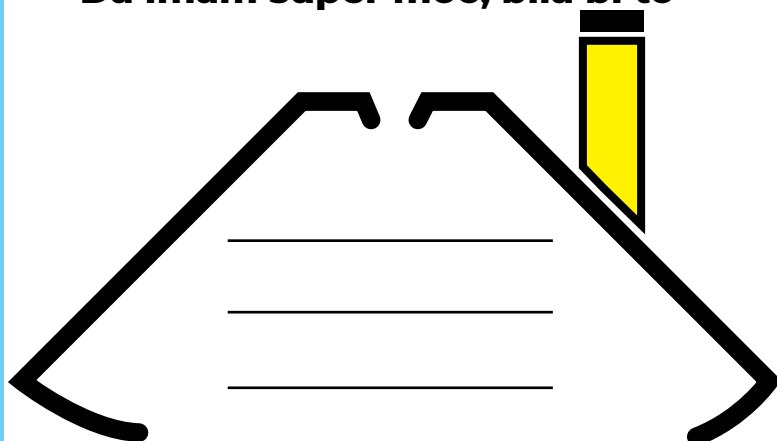
Kad narastem postat ću _____,

ili možda _____,

ali nikako _____!

Najbolja knjiga/slikovnica

Da imam super moć, bila bi to



U OBITELJI ANDREJA,
LUKE I LILI DOGODILA SE
VELIKA PROMJENA.

NJIHOV TATA SE NALAZI U
ZATVORU ZBOG LOŠEG
DJELA KOJE JE UČINIO.
OD TOG SE TRENUTKA
NJIHOV SVIJET
OKRENUO NAGLAVAČKE.

BROJNA PITANJA
POČELA SU SE ROJITI U
MALIM GLAVAMA.

VIDJEVŠI TO, MAMA JE
POSJELA TROJE DJECE
ZA ŠTOL S ČVRSTOM
NAMJEROM DA
ODGOVORI NA SVA
NJIHOVA PITANJA.





... KOOOLIKOO TOGAA
SAM SKRIVILA!

I MENE ĆE ŠTRPATI U
ZATVOR.





Kako se osjećaš jer tata nije s tobom?

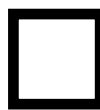
Napiši na crtama kako se sve osjećaš, a pravokutnike oboji bojom za koju misliš da predstavlja taj osjećaj.

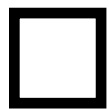


tužno

primjer



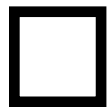














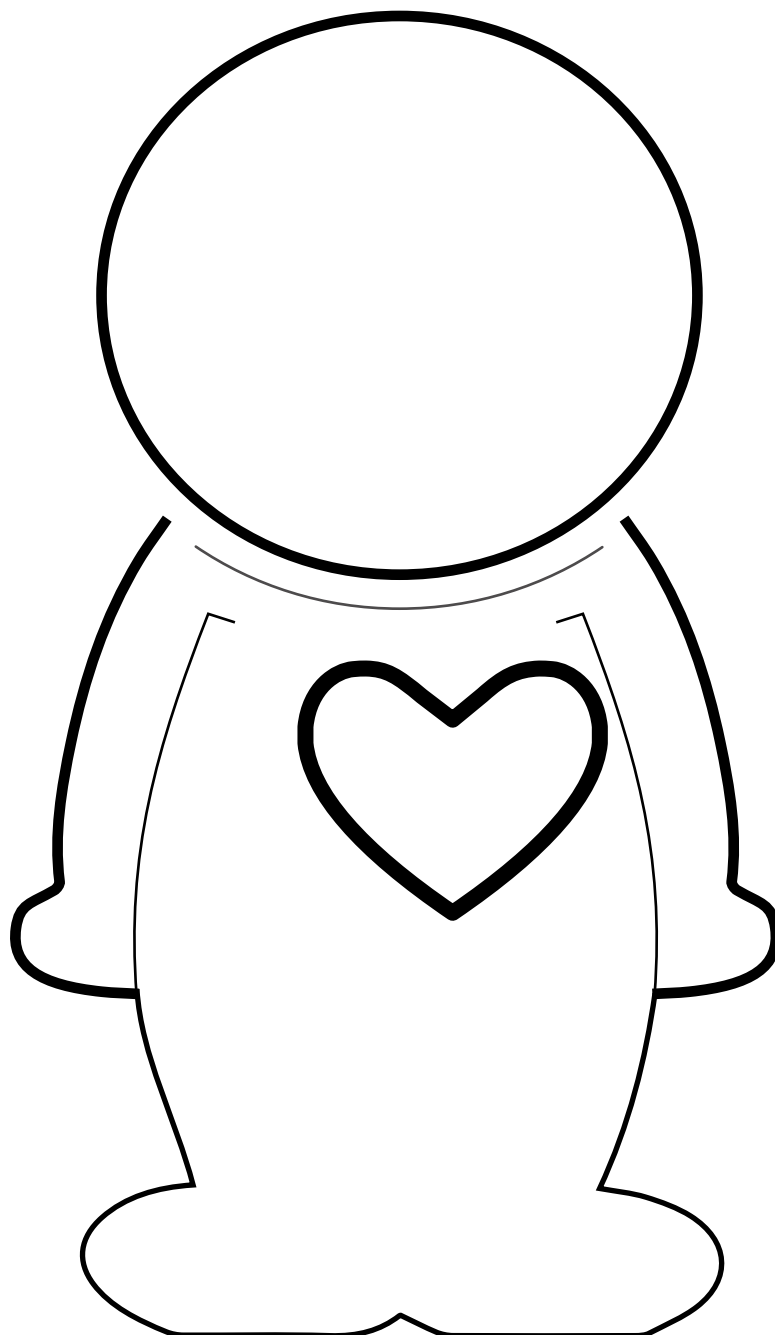
5



Ispunjeno pošalji tati

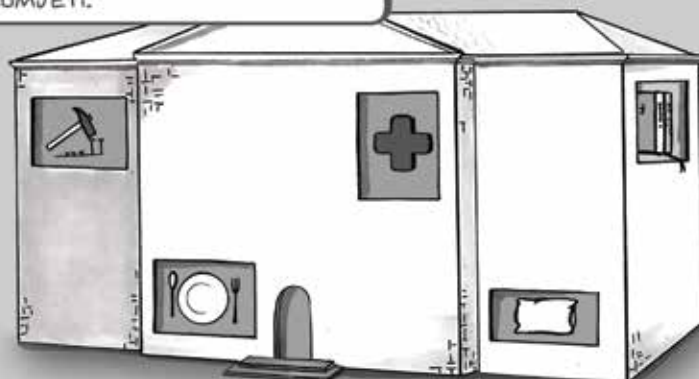


Koristeći se bojama iz pravokutnika oboji čovječuljka
tako da bojujući odgovoriš na pitanja:
Kako se osjećam jer tata nije sa mnom? Gdje i koliko to osjećam?





MAMA JE PREPOZNALA NJIHOVU ZABRINUTOŠT I SHVATILA KOLIKO JE VAŽNO DA IM ODRAŠLI POMOGNU RAZUMJETI.



Zatvor je...

velika zgrada u kojoj se nalaze odrasli koji su učinili nešto jako loše.

U zatvoru spavaju, vježbaju, jedu, poneki čak rade i uče nove poslove.

Moraju biti odvojeni od svoje okoline kako bi razmislili o svojim postupcima i razumjeli posljedice pogrešnog ponašanja.

Zatvorenici imaju svoje sobe. Neki su u sobama sami, a neki dijele sobu s drugim zatvorenicima.

U zatvoru imaju liječnika koji će ih pregledati ako se razbole i ako je potrebno dati im lijekove.

Život u zatvoru ima stroga pravila koja se moraju poštovati. U zatvoru postoje čuvari koji paze na poslušnost zatvorenika.

Zatvorenici ne mogu otići iz zatvora kada to požele. No nakon nekog vremena, ako se dobro ponašaju, neki zatvorenici mogu kratko izaći i vidjeti svoju obitelj.

Ostaju onoliko dugo koliko odredi sud koji donosi odluku o trajanju kazne. Obitelj zatvorenike može u određene dane posjetiti i može im pisati pisma. Zatvorenici mogu ponekad nazvati članove svoje obitelji i na taj način biti u kontaktu s onima koje vole.



...velika zgrada u kojoj ima:

U kvadratiće upiši znak sa slike koja predstavlja taj pojam



liječnik



soba



radionica



kantina

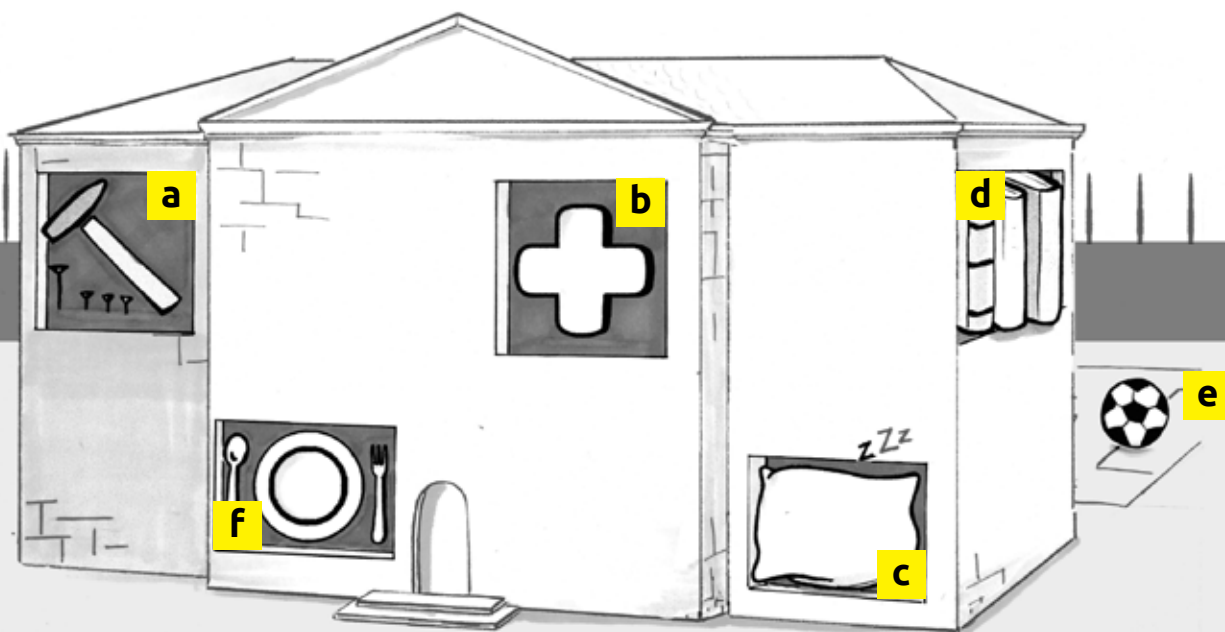


knjižnica



igralište

9



RAZGOVOR S MAMOM UMIRIO JE ANDREJA I LILI PA TU VEČER NISU IMALI PROBLEMA SA SPAVANJEM. NO LUKU JE NEŠTO MUČILO PA JE UPALIO SVJETLO I PROBUDIO OSTALE.



4 | 10





Zatočeni strah

Na poljima ispod nabroj i opiši svoje strahove. Čega se bojiš? Zašto?

A yellow abstract shape, resembling a stylized letter 'F' or a jagged line, serves as a background for four white rectangular boxes. Each box contains a horizontal line for writing. The boxes are arranged as follows: one on the left side, one on the right side, one at the bottom left, and one at the bottom right.



Nacrtaj svoj najveći strah



12

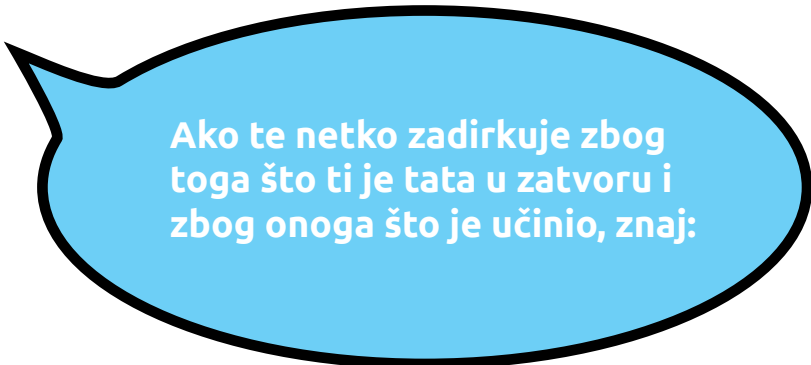


Ispunjeno pošaljiti







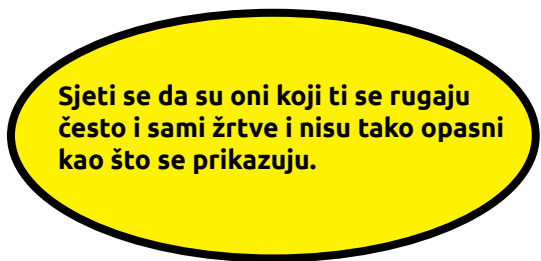


Ako te netko zadirkuje zbog
toga što ti je tata u zatvoru i
zbog onoga što je učinio, znaj:



-Nisi ti kriv/kriva!
Djeca nikad
nisu kriva
za ono što
odrasli čine.

15



Sjeti se da su oni koji ti se rugaju
često i sami žrtve i nisu tako opasni
kao što se prikazuju.

...ono što možeš učiniti:

-Reci: „Prestani!”

Ako možeš, budi odlučan/odlučna i reci : „Prestani!”

-Ne uzvraćaj

Ne uzvraćaj nasiljem i ne svađaj se!

-Odmahni rukom

Odmahni rukom i ne suprostavljaj se.

Vide li da te to ne uznemirava, s vremenom će prestati.

-Prijatelji

Pokušaj uvijek biti okružen/okružena prijateljima!

-Razgovaraj

Razgovaraj o tome kako se osjećaš s bliskim članovima obitelji.

Važno je da znaš da imaš pravo na utjehu, pomoć i razumijevanje.

-Obrati se odrasloj osobi

Obrati se odrasloj osobi (nastavniku ili članu obitelji).

Zatraži njihovu pomoć!

NAKON MAMINIH SAVJETA, LUKA I LILI BILI SU MIRNIJI, NO ANDREJ JE DJELOVAO LJUTITO.





KAD SU DOŠLI KUĆI, MAMA, ŠMRKNUTA, VEĆ IH JE ČEKALA NA VRATIMA.





Moja prava:

- *Imam pravo biti uvažen/a i saslušan/a kada se donose odluke o meni*
- *Imam pravo razgovarati, vidjeti i dodirnuti roditelja tijekom posjeta u zatvoru*
- *Imam pravo ne biti osuđivan/a, okrivljan/a ili stigmatiziran/a dok mi je roditelj u zatvoru*

20

Čak preko 12.000 djece godišnje u Hrvatskoj suočava se s činjenicom da im mama ili tata trebaju otići u zatvor. Iako ti se čini da samo ti u ovom trenutku imaš takav problem, vjerojatno u svakom vrtiću i u svakoj školi u Hrvatskoj postoji dijete koje upravo prolazi slično iskustvo kao i ti. U zemljama Europe čak preko dva milijuna djece godišnje dijele isti problem.

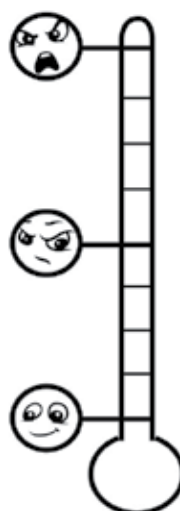
Nisi sam, nisi sama.

Koliko sam ljut/ljuta kad...

Opiši u pravokutnicima događaje koji su te naljutili te objasni zašto. Na ljutometru oboji koliko su te naljutili događaji koje si opisao/opisala.
(Dno - smireno, sredina - uznemireno i nervozno, vrh - veoma ljuto)



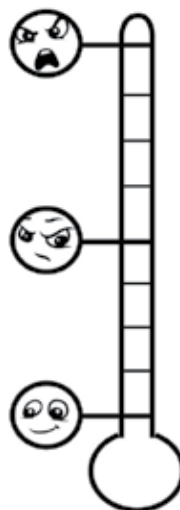
Što te naljutilo? Zašto?



Što te naljutilo? Zašto?



Što te naljutilo? Zašto?

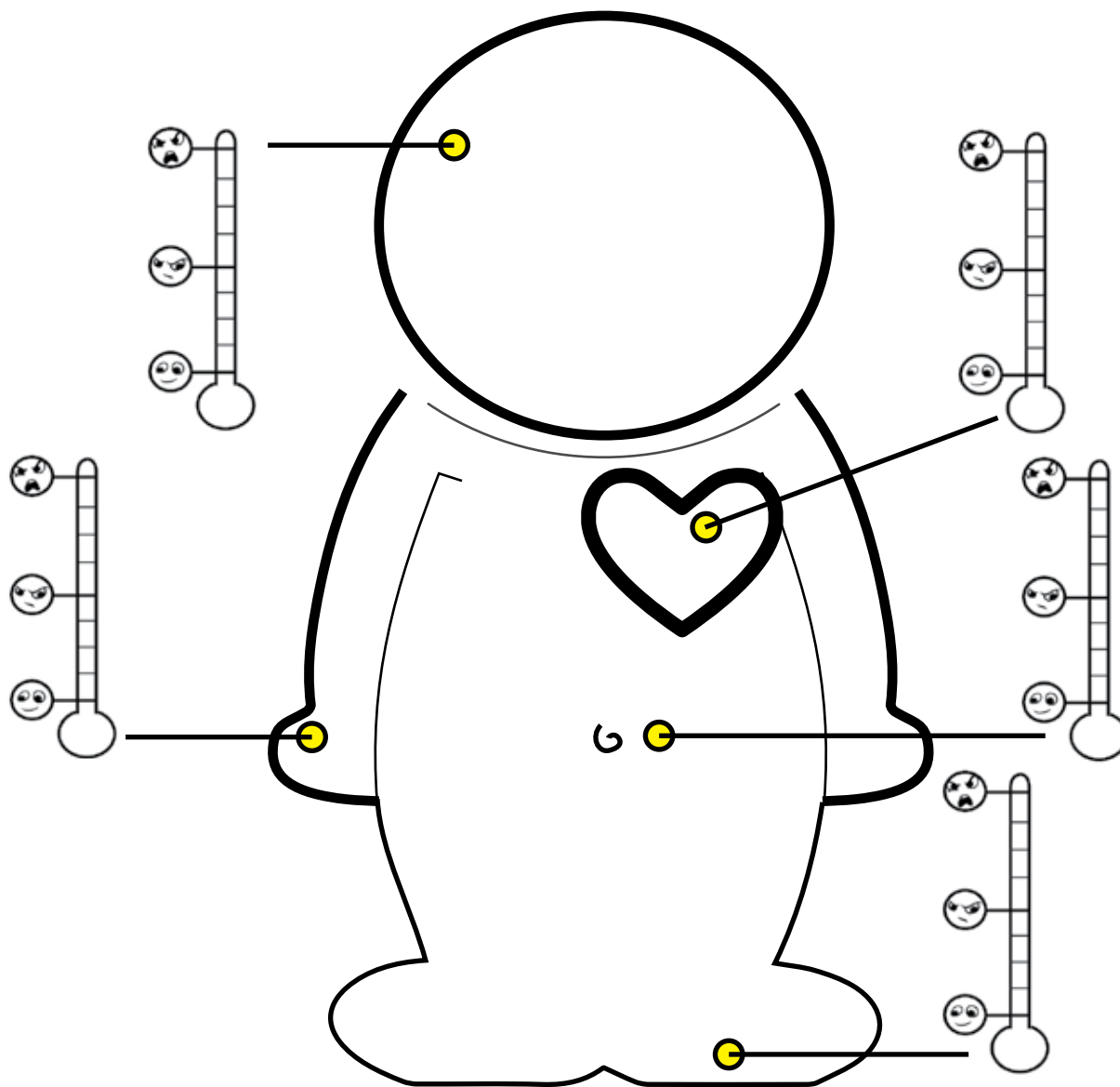


Što te naljutilo? Zašto?

Oboji osjećaj ljutnje

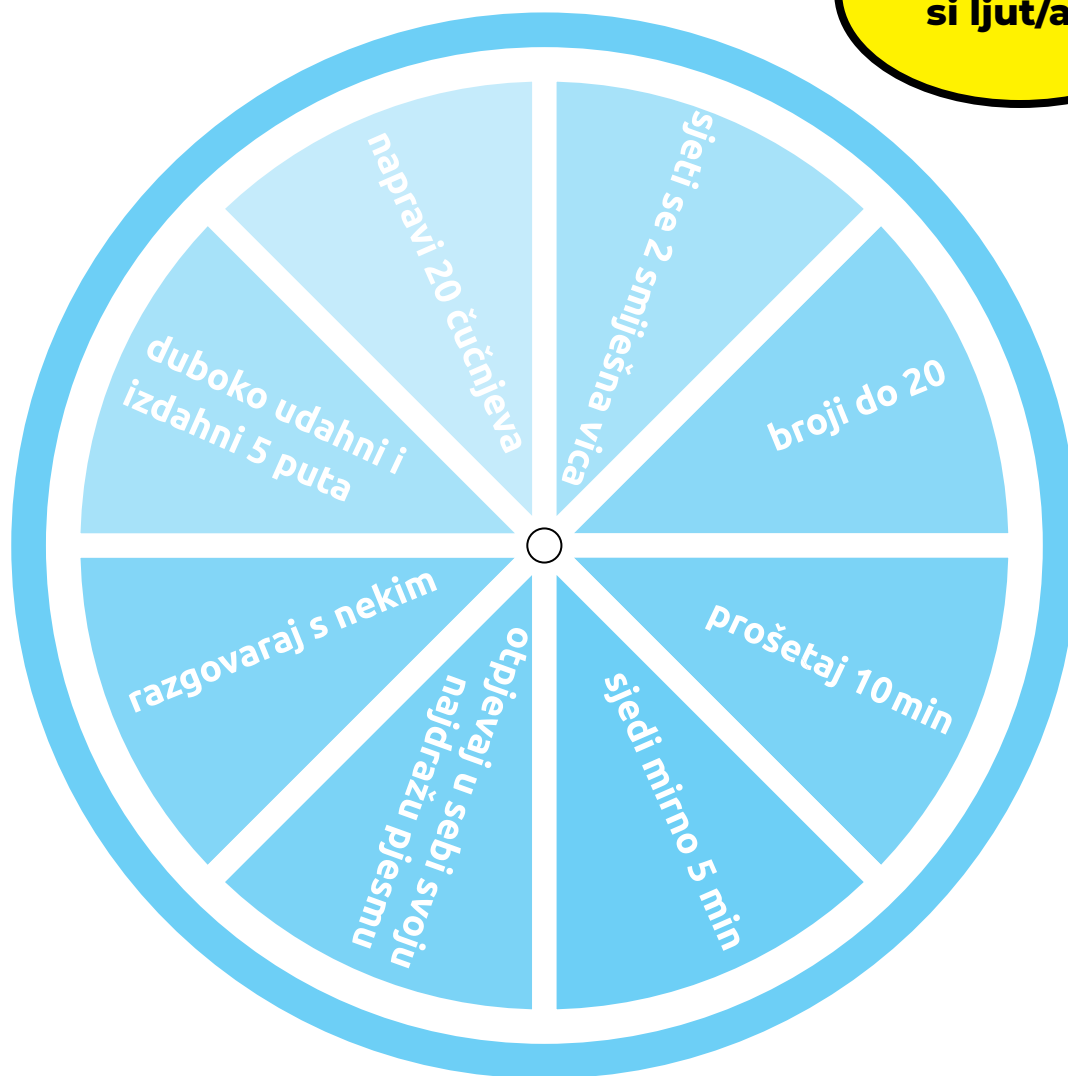
Oboji čovječuljka onako kako ti osjećaš ljutnju u svom tijelu.

U kojem dijelu tijela si najviše ljut? Oboji ljutometar s obzirom na to koliko se ljuto osjećaš u glavi, srcu, trbuhu, rukama i nogama.



Krug ljutnje

**Zavrti kad
si ljut/a!!!**



Izreži kazaljku (dolje) i zakovicom je pričvrsti za središte kruga.





KOLIKO JE BILO KORISNO

Iskušaj metode iz kruga ljutnje te ocijeni koliko su bile korisne.

1- nije korisno



5 - jako korisno

razgovaraj s nekim



broji do 20



sjedi mirno 5 minuta



prošetaj 10 minuta



otpjevaj u sebi svoju najdražu pjesmu



duboko udahni i izdahni 5 puta



napravi 20 čučnjeva

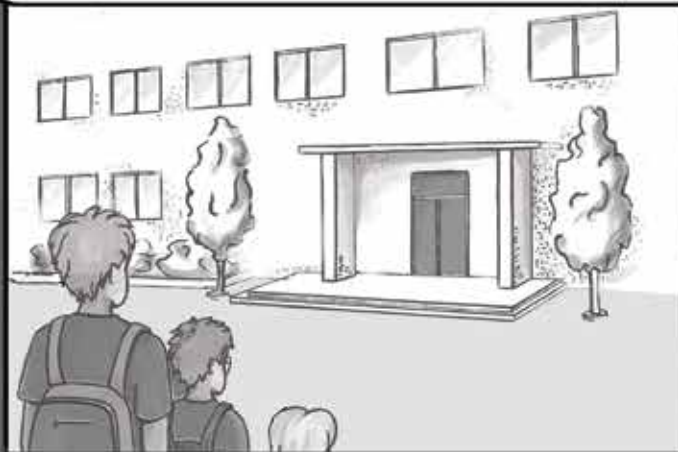


sjeti se 2 smiješna vica



*Kad isprobaš sve metode probuši krug na vrhu lista i objesi na zid.

VRIJEME JE PROLAZILO I OBITELJ SE NAVIKAVALA NA NOVU SITUACIJU. DJECA SU ODLAZILA U ŠKOLU, DRUŽILA SE S PRIJATELJIMA... KAD IM JE BILA POTREBNA DODATNA PODRŠKA...



...PRONALAZILI SU JE U KONTAKTU S DRUGIM ČLANOVIMA OBITELJI.



A PONEKAD I U RAZGOVORU SA STRUČNJACIMA...



A TATA?

A TATA
...

... JE DOBIVAO NJIHOVA PISMA...



... I ODGOVARAO NA NJIH...



...ZVAO IH JE...



...I S NESTRPLJENJEM ČEKAO
NJIHOV POSJET.





Naš savršen dan

Dovrši priču. Opiši kako bi izgledao tvoj savršen dan s tatom.

"Jutros je počeo naš savršen dan. Vani je _____

Osjećam se _____

jer ćemo danas tata i ja _____

S nama je/nije _____

Ali prije svega ćemo doručkovati i to _____

Obući ću _____

a tata _____

Navečer ćemo _____

a poslije toga sa smješkom na licu ići spavati."



Ispunjeno pošalji tati



Nacrtaj svoj savršen dan



28



Nacrtaj svoj savršen dan s tatom. Što ćete raditi? Kamo ćete ići? Što ćete nositi sa sobom, a što na sebi? Tko će biti s vama? Kakvo će biti vrijeme? Kako ćeš se osjećati?



Ispunjeno pošalji tati





PUTNICU OSMISLILE:

Dizajnerice Elizabeta Bošnjak i Ivana Hrabar,
psihoterapeutkinja Lina Đulvat i
članice udruge Roda.

LEKTURA:

Mirjana Milinović i članice udruge Roda

IZDAVAČ:

Roditelji u akciji – Roda,
Ulica Jurja Žerjavića 10, Zagreb

TISAK:

ACT Printlab

NAKLADA 200 KOMADA

Tisak ovog materijala omogućen sredstvima
Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Projekt je podržan donacijom papira od strane tvrtke
Radin-Grafika d.o.o. Sv. Nedelja

Za sadržaj odgovorna isključivo udruga Roditelji u akciji - Roda.

