

Јавно говорење за деца

Прирачник за наставници



фондација
ЃОРЃИ МАРЈАНОВИЋ

■ ВОВЕД

Секој човек има глас кој заслужува да биде слушнат.

Кај децата, тој глас е чист, искрен и полн со љубопитност.

Задачата на наставникот е да го помогне процесот на „отворање“ на тој глас — нежно, со доверба и насмевка, без страв и без наметнување на совршенство.

Оваа програма е создадена како практичен прирачник за наставници кои работат со ученици од **3 до 9 одделение**, во рамките на литературни, драмски или комуникациски секции.

Таа ја спојува **уметноста на сценскиот говор со емоционалната писменост и играта како метод на учење**.

🎯 Главна цел

Да им помогнеме на децата да станат свесни за своето присуство, збор и глас — и да научат дека говорот не е само изговарање зборови, туку **начин на изразување на мислата, чувството и личноста**.

🔑 Филозофија на програмата

Програмата почива на три едноставни принципи:

1. **Говорот како радост, не како задача.**

Наставникот не ги „оценува“ децата, туку им овозможува простор каде грешката е дозволена, па дури и пожелна — затоа што секоја грешка значи дека детето се обидува.

2. **Сцената како безбедно место.**

Првите вежби се прават во круг, на под, во движење — неформално.

Наместо катедра и редици, има простор и насмевки.

Детето прво треба да се чувствува прифатено за да може да се отвори.

3. **Гласот како инструмент.**

Како што пијанистот ги вежба прстите, така и говорникот го вежба здивот, дикцијата и изразот.

Децата учат дека гласот е нешто што се тренира — со игра, не со напор.

🎭 Улогата на наставникот

Ти не си судија на настапот — ти си режисер на процесот.

Твојата задача е да создадеш **атмосфера на доверба** во која секое дете ќе може да каже „јас можам“.

Ти си оној што поставува ритам, темпо, и ја држи енергијата жива во групата.

Кога ќе ги гледаш децата како зборуваат, не гледај дали се „точни“, туку дали се **присутни**.

Присуството е првиот и најважен белег на добар говорник.

📖 Како да се користи прирачникот

Секој модул содржи:

- **Краток теоретски вовед** (што треба да се постигне);

- **Практични активности** поделени по возрасни групи (3–5 и 6–9 одделение);
- **Видео ресурси** кои може да ги гледате заедно;
- **Мини-евалуации** – прашања со кои детето само ќе ја освести својата промена;
- **Совети за наставникот** – како да ги охрабри и насочи учениците.

Секоја активност има препорачано **времетраење**, **потребен простор** и **вежби за затоплување**.

Во наставните часови можеш да ја следиш програмата целосно, или да ги избираш вежбите според потребите на твојата група.

Мотивација

Потсети ги учениците дека гласот е најличната алатка што ја поседуваат.

Нема „погрешен“ глас – има само глас кој сè уште не се слушнал.

Кажи им:

„Вашиот глас може да насмее некого, да охрабри некого, да му објасни нешто на некого.

И тоа е дар што вреди да се вежба.“

Структура на програмата

Програмата е поделена на осум тематски модули:

1. Вовед во јавно говорење
2. Дишење и контрола на глас
3. Артикулација и дикција
4. Интонација и емоција
5. Телесен израз и сценско присуство
6. Совладување на трема и градење самодоверба
7. Раскажување и интерпретација на текст
8. Финален сценски и видео настап

На крајот од програмата, секое дете ќе сними **краток триминутен настап** – каде раскажува дел од омилена книга или лична приказна.

Тоа видео ќе биде симболичен доказ дека го **победило стравот и го открило својот глас**.

Совети пред да започнеш

- Никогаш не започнувај час без „раздвижување“ – децата мислат подобро кога телото им се движи.
- Работи со **насмевка и енергија** – таа ќе се пренесе.
- Не ги коригирај веднаш – постави прашање: „*Како мислиш, дали можеме уште појасно да го кажеме тоа?*“
- Завршувај секој час со **пофалба** и мала рефлексција.
- Не заборавај: секој напредок е победа.

🎯 МОДУЛ 1: ВОВЕД ВО ЈАВНО ГОВОРЕЊЕ

🎯 Цел на модулот

Да се создаде атмосфера на доверба, радост и љубопитност; да се разбуди интересот кај учениците за говорот како уметност и како средство за изразување; да се постават темелите на самодовербата во јавниот настап.

📖 Наставничка насока

Почетниот модул е најважен, бидејќи тука се рушат првите бариери.

Најголемиот предизвик на децата не е да зборуваат — туку да зборуваат **пред другите**.

Твојот тон треба да биде топол, охрабрувачки, со малку хумор.

Запомни: во оваа прва сесија, успехот не е совршен изговор, туку насмевка на лице на детето кое зборува.

📖 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Воведна игра за запознавање	10 минути	Разбивање трема и создавање доверба
2	Разговор за гласот и говорот	10 минути	Разбирање на поимот „јавен говор“
3	Вежби за изразност и самодоверба	25 минути	Прво искуство со настап
4	Мини настап пред група	10 минути	Искористување на наученото
5	Рефлексција и пофалби	5 минути	Затворање со позитивен фокус

🎯 Активност 1: Игра за запознавање – „Моето име и мојот гест“

Почни го часот со насмевка и кажи:

„Сега ќе направиме мала игра. Секој од вас ќе го каже своето име и ќе направи еден гест што го претставува.“

Ти прва/прв покажи пример:

„Јас сум наставник Александар“ – (покажи гест, на пр. благо поклонување).

Децата едно по едно ги повторуваат имињата и гестовите на претходните другари, па додаваат свој. На крај, сите заедно ги повторуваат сите имиња и гестови со аплауз.

🎯 Цел:

- да се создаде заедништво и смеа;
- да се растопи тремата;
- да се поттикне телесна експресија.

💡 Совет за наставникот:

Ако некое дете е срамежливо, понуди му да го направи гестот заедно со тебе.
Никогаш не инсистирај, само покани.

🗨️ □ Активност 2: Разговор за гласот

Собери ги децата во круг и постави прашање:

„Што мислите, зошто зборуваме?“

„Дали некој некогаш се плашел да зборува пред други?“

Потоа објасни:

„Јавниот говор е како магија. Зборот што ќе го изговориш може да направи некого среќен, да му даде идеја, или да му објасни нешто што не разбрал.“

Побарај некои да споделат кога последен пат зборувале пред класа.

Пофали ги сите – и оние што зборувале, и оние што само слушале.

🎯 Цел:

- децата да сфатат дека зборот има сила;
- да научат дека „јавен говор“ не е само на сцена, туку и кога се брани проект, кажува мислење, раскажува приказна.

💡 Совет за наставникот:

Насочи го разговорот кон идејата дека „секој може да зборува убаво ако се чувствува безбедно“.

🗨️ □ Активност 3: Вежби за изразност и самодоверба

🗨️ □ Вежба 1 – „Здраво со глас“

Секој ученик излегува на средината и вели „Здраво!“ – но со различна емоција.

Ти му кажуваш како:

- радосно,
- изненадено,
- тажно,
- како да зборува со бебе,
- како да зборува со пријател.

💬 Објасни:

„Гласот не е само звук – тој носи чувство. Слушнете како само со еден збор можеме да покажеме многу.“

🎯 Цел:

Да се ослободат гласовните регистри и да се развие експресивност.

💡 Вежба 2 – „Моето мало говорче“

Дај им задача:

„Замислете дека имате само десет секунди да кажете нешто на сите луѓе во светот. Што би им рекле?“

Дај им една минута за размислување, потоа секој излегува и зборува.

Секое дете добива аплауз.

💡 Совет:

Ако некој не сака да зборува, може да го направи преку мимика или цртеж — целта е да почувствува дека има што да каже.

🌟 Вежба 3 – „Мојот најомилен збор“

Кажи им:

„Секој од нас има збор што го сака. Некој го сака зборот ‘море’, некој ‘чоколадо’, некој ‘дома’. Кажете го тој збор, но така што сите ќе почувствуваат зошто ви е омилен.“

Потоа направете мала дискусија: што направи зборот да звучи убаво – интонацијата, насмевката, паузата?

🎯 Цел:

Да се поврзе гласот со емоцијата и личното значење на зборовите.

📺 Видео-примери за гледање со деца

1. [What is Public Speaking? for Kids](#) – кратко, забавно видео за идејата на јавно говорење.
2. [Confidence for Kids – TED-Ed](#) – приказна за детето што научило да зборува без страв.

📖 Инструкција:

Гледајте ги заедно, потоа дискутирајте:

- Што ви се допадна кај говорникот?
- Како го користеше гласот и лицето?
- Што можеме ние да научиме од тоа?

📝 Мини-евалуација

По секој час, постави ги овие три едноставни прашања:

1. Што научив денес за мојот глас?
2. Кога се чувствував сигурно додека зборував?
3. Кој збор од денешниот час најмногу ми се допадна?

Совети за наставникот

- Во овој модул немој да зборуваш многу — слушај.
- Целта е децата да го „почувствуваат“ својот глас.
- Секое дете што се осмелило да излезе пред другите заслужува аплауз, без разлика како звучело.
- Овие први сесии се темел на доверба – не брзај со корекции.
- На крајот од секој час, кажи им:

„Денес зборувавме со срце. Тоа е најважно.“

МОДУЛ 2: ДИШЕЊЕ И КОНТРОЛА НА ГЛАС

Цел на модулот

Да ги запознае учениците со моќта на здивот како основа на говорот; да ги научи да дишат правилно, смирено и свесно, без притисок во грлото; да ги развие првите навики за гласовна поддршка и издржливост при говор.

Наставничка насока

Објасни им на децата дека гласот не живее во грлото – туку во телото.

Секоја реченица започнува со здив, секоја мисла има свој ритам.

Во оваа сесија, ќе им помогнеш да го откријат **својот здив како најдобар пријател на зборот**.

Говори тивко, со јасни паузи. Покажи дека дишењето може да биде и игра.

Никогаш не користи зборови како „погрешно дишеш“ – секое дете има различен ритам, ти само му помагаш да го освести.

Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Разговор и демонстрација	10 минути	Свесност за дишење
2	Телесни и гласовни вежби	25 минути	Правилна контрола на здивот
3	Вежби за фокус и смиреност	15 минути	Подготвеност за говор
4	Рефлексија и пофалби	5 минути	Затворање со смирена енергија

Активност 1: Разговор за дишењето

Започни со едноставно прашање:

„Дали некој знае како дише кога зборува?“

Некои ќе речат „со уста“, некои „со нос“. Насмевни се и кажи:

„Сите сте во право. Но сега ќе научиме како да дишеме така што зборовите ќе звучат убаво, а вие ќе се чувствувате лесно.“

Објасни им дека секој збор треба **да го „носи“ воздухот**, не силата.

Демонстрирај: кажи реченица со притисок во гласот (звучи напнато), па потоа истата со меко, длабоко дишење.

Нека самите ја почувствуваат разликата.



Совет:

Покажи им како „дијафрагмата“ (долниот дел од стомакот) се движи кога дишеме. Не користи технички поими, само кажи:

„Кога воздухот оди до стомакот, телото ти помага да зборуваш подолго и појасно.“

□ Активност 2: Вежби за дишење

Вежба 1 – „Балон“

Кажи им:

„Сега сите ќе станеме балончиња! Вдишуваме низ носот... нашите стомаци се полнат со воздух... и сега полаку издишуваме со звук: сссссс...“

Повтори неколку пати.

Следниот пат додај игра: нека го држат звукот „ссс“ што подолго – но без натпревар, само за да видат колку долго можат да издишуваат без напор.

Цел:

Да научат да ја контролираат должината на издишувањето – тоа е клучно за стабилен глас.

Вежба 2 – „Свеќа“

Замислете дека пред вас има свеќа.

Кажи:

„Вдиши... и сега полаку дувај – така што пламенот да трепери, но да не се изгасне.“

Ова ја учи децата на **контролирана сила на издишување** – глас кој е енергичен, но не груб.

Совет:

Промени ја играта – нека „гасат“ свеќа сите заедно, потоа нека ја „одржуваат“ во живот.

Ова создава чувство на тимска координација и фокус.

Вежба 3 – „Воздушен воз“

Стави ги децата во линија, како вагончиња.

Кажи:

„Возот тргнува – вдишуваме сите... пууууу...“

Секое дете додава нов звук – „чууу“, „тууу“, „шшш“, создавајќи ритам.

На крај се добива весела симфонија на здивови и звуци.

Цел:

Да се поттикне природниот ритам и игра со здивот.

Совет:

Не ги исправувај ако „не дишат правилно“. Самото тело ќе најде ритам кога нема страв.

□ Активност 3: Глас и звук

Сега објасни:

„Гласот е воздух што пее.“

Почни со едноставен звук: „аааа“, сите заедно.

Потоа додади:

„Кажете го истото, но како да шепотите тајна.“

„Сега кажете го како да го викате пријателот од другата страна на улица.“

Со ова, децата ќе разберат дека **гласот има обем, боја и сила.**

 Цел:

Да ја почувствуваат разликата меѓу мек, среден и силен тон – и да ја најдат својата природна гласовна „зона“.

 Совет:

Пофали ги сите – не барај „убав глас“, барај **жив глас.**

 Активност 4: Смирување со здив

На крајот од часот, кажи:

„Сега ќе направиме мал мирен здив. Седнете удобно, затворете очи. Вдишете длабоко... и замислете дека секој здив ве полни со храброст.“

Остави неколку секунди тишина.

Потоа прашај:

„Како се чувствувате?“

 Цел:

Да се поврзат здивот и емоционалната состојба; да се создаде смирен крај на часот.

 Видео ресурси

1. [Breathing and Support Exercises for Kids](#)
2. [Beginner Lip Trills – Vocal Exercises](#)
3. [Belly Breathing: Mindfulness for Children](#)

 Инструкција:

Гледајте го видеото и заедно направете ги вежбите.

Потоа дискутирајте:

- Што почувствувавте при дишењето?
- Дали се смени вашиот глас?
- Кој дел ви беше најзабавен?

 Мини-евалуација

По завршување на модулот, учениците треба да можат да:

- објаснат зошто здивот е важен за говорот;
- направат три различни начини на издишување;
- зборуваат со стабилен, смирен глас.

Наставникот може да ги оцени преку набљудување, не тест.

Постави им едноставно прашање:

„Кога зборувавте со длабок здив, дали се чувствувавте посигурно?“

💡 Совети за наставникот

- Децата често дишат плитко затоа што се во страв – не поради техника.
- Кога забележиш дека некој се грчи, кажи му „Диши како да мирисаш цвет“.
- Ако групата е вознемирена, користи вежбите за смирување пред говор.
- Ако групата е поспана, користи вежбите за гласовна експресија за будење.
- На крајот секогаш кажи:

„Вашиот глас дише со вас – и секогаш е тука кога ви треба.“

МОДУЛ 3: АРТИКУЛАЦИЈА И ДИКЦИЈА

Цел на модулот

Да се развие јасен, прецизен изговор; да се освести движењето на усните, јазикот и вилицата при говор; да се создаде чувство за ритам, звук и боја на зборовите; и да се поттикне насмевка и игра преку дикциски вежби.

Наставничка насока

Артикулацијата е како „танц на зборовите“.

Секој глас во нашиот јазик има своја музика, своја боја и своја тежина.

Децата обично не размислуваат за тоа — тие само зборуваат.

Но кога ќе ги натераш да слушаат **како зборуваат**, тогаш гласот им оживува.

Твојот пристап овде треба да биде игрив, но дисциплиниран.

Овие вежби не се натпревар во брзина, туку во **присутност и контрола**.

Децата ќе се смеат — тоа е добар знак.

Зборовите треба да звучат весело, не студено.

Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Разговор и демонстрација	10 минути	Разбирање на изговорот
2	Вежби за лицето и јазикот	10 минути	Подготвување на говорниот апарат
3	Брзозборки и дикциски игри	25 минути	Вежбање контрола и ритам
4	Групни сценски игри	10 минути	Тимска координација и изразност
5	Рефлексija	5 минути	Подигање на свесност за јасниот говор

Активност 1: Разговор за изговорот

Почни со прашање:

„Што значи зборот *артикулација*?“

Повеќето ќе зјапаат збунето, па кажи им:

„Артикулацијата е како гимнастика за твојот јазик и усни.“

Објасни им дека **дикцијата** е вештината зборовите да звучат јасно и чисто, а **артикулацијата** е начинот на кој ги создаваат тие звуци.

Демонстрирај:

Кажи збор тивко, со залепени усни — децата тешко ќе разберат.

Потоа повтори го истиот збор, но со прецизно отворање на устата и нагласен изговор. Побарај ги да ти кажат која верзија ја разбрале подобро.

💡 Совет:

Нека седат пред огледала (или замислено огледало во воздухот).

Кажи:

„Замисли дека си актер и твоето лице е инструмент.“

😊 Активност 2: Вежби за лицето и јазикот

Овие вежби предизвикуваат смеа — и тоа е совршено!

Гласот звучи убаво само кога лицето е слободно.

📌 Вежба 1 – „Огледало“

Покажи им:

- широко отвори ја устата како лав 🐘
- потоа затвори и направи насмевка 😊
- потоа кажи ги гласовите: *a – e – u – o – y*
Секој глас се кажува **јасно, со движење на вилицата и усните.**

🎯 Цел:

Да се развие мускулна флексибилност и контрола на лицето.

😊 Вежба 2 – „Јазик акробат“

Кажи:

„Сега јазикот ќе прави гимнастика!“

- Нека го допрат горното непце, потоа забите, потоа образите.
- Нека направат „осмица“ со јазикот.
- Нека кажат „трррр“ како моторче, или „брррр“ како ладно време.

🎯 Цел:

Јазикот станува подвижен и прецизен.

💡 Совет:

Секогаш покажи прва/прв. Ако ти се смеат – си на вистинскиот пат.

😊 Вежба 3 – „Сонце и облак“

Кажи им:

„Кога сонцето грее, сите се насмевнуваме. Кога доаѓа облак, сите правиме мрѓосано лице.“

Наизменично прават „насмевка“ и „мрѓосано лице“ — ритмично, со забавна музика.

Ова ги релаксира лицевите мускули и создава контрола без напор.

□ **Активност 3: Брзозборки и дикциски игри**

Кажи им:

„Сега ќе тренираме како вистински актери!“

Започни со едноставни брзозборки, со јасно изговарање, не со брзина.

Пример за 3–5 одделение:

1. „Баба била брза буба.“
2. „Четири чинии чини чичко Чедомир.“
3. „Пет пати Петар пита пита.“

Пример за 6–9 одделение:

1. „На врв планина врба врви.“
2. „Слатка смоква смилено свире.“
3. „Сите сидра се симнаа синоќа.“

 Објасни им:

„Не е важно да брзате – важно е секој збор да има јасна форма.“

Потоа вклучи игра:

- Делете ги на парови – едниот кажува брзозборка, другиот го коригира ако не разбере.
- Менувајте улоги.

 **Цел:**

Да се развие слух, ритам и координација на збор и дишење.

Активност 4: Игра „Телефон“ (за дикција и внимание)

Класичната игра добива сценска верзија.

Почни со едноставна реченица, на пр.

„Петар под печката пече пиперки.“

Шепни ја на првиот ученик, а последниот треба да ја изговори гласно.

Кога ќе дојде до него, реченицата обично е целосно променета – и тоа е дел од забавата!

 **Совет:**

Потоа направете кратка анализа:

- Кој дел се променил?
- Дали зборовите биле нејасни или премногу брзи?
- Што можеме да подобриме?

 **Цел:**

Да се научи дека слушањето е половина од комуникацијата.

Активност 5: Театарски ехо

Сите застануваат во круг.

Ти изговараш збор со различен израз, на пр. „Добро утро!“

Групата го повторува како ехо – прво исто, потоа со промена на глас и емоција.

На пример:

- наставникот: „Добро утро!“ (радосно)
- децата: „Добро утро!“ (сонливо)
- наставникот: „Добро утро!“ (извикано)
- децата: „Добро утро!“ (срамежливо)

Цел:

Да се поврзе дикцијата со емоцијата и ритамот.

Видео ресурси

1. [Speech Warmups for Kids](#) – загревање на глас и уста.
2. [Articulation Practice – Drama Class](#) – сценски изговор со примери.
3. [Fun Tongue Twisters for Beginners](#) – игра со ритам и дикција.

Инструкција:

Гледајте го првото видео заедно и повторете ги движењата.

Потоа остави ги децата сами да осмислат нова брзозборка.

Најкреативната може да стане „брзозборка на неделата“.

Мини-евалуација

Постави им три прашања:

1. Кој збор денес ти беше најтежок за изговор?
2. Како ти помогна движењето на устата да те разберат подобро?
3. Кој дел од денешниот час најмногу те насмеа?

Нека запишат по еден збор кој сакаат да го изговараат подобро следниот пат.

Совети за наставникот

- Кога зборуваат премногу брзо, кажи:

„Зборот е како река – не мора да тече брзо, само јасно.“

- Кога зборуваат тивко, кажи:

„Замисли дека зборуваш со некој што седи во последната клупа.“

- Кога се смеат премногу, насочи ја енергијата:

„Смеата е добар почеток – сега само додај зборови!“

- Не инсистирај на совршенство. Научи ги дека „јасноста“ не значи „совршен изговор“, туку „разбирливост со насмевка“.

🎵 МОДУЛ 4: ИНТОНАЦИЈА И ЕМОЦИЈА

🎯 Цел на модулот

Да ги научи учениците како гласот пренесува чувства; да ја разберат врската меѓу зборот и емоцијата; да ја користат интонацијата како средство за изразување и убедување, а не само како звук.

Овој модул е мост меѓу техниката и уметноста — меѓу гласот и срцето.

📖 Наставничка насока

Кажи им на децата дека секој збор има боја, секоја реченица има мелодија, а секој говор има емоција.

Објасни дека ако зборуваат со ист тон, публиката ќе ги слуша, но нема да ги „чува“.

Интонацијата е како музика — таа ја оживува пораката.

Во оваа сесија, наставникот треба да биде повеќе диригент отколку инструктор.

Работи со примери, звук, паузи, поглед и телесен израз.

Интонацијата не се учи со зборови — таа се доживува преку искуство.

📋 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Разговор и демонстрација	10 минути	Разбирање на емоцијата во гласот
2	Вежби за интонација и ритам	20 минути	Развивање на музикалност во говорот
3	Игра со глас и сценски емоции	20 минути	Поврзување на говор и чувство
4	Кратки монолози	10 минути	Изразување на емоција преку збор
5	Рефлексija	5 минути	Разбирање на влијанието на тонот

💡 Активност 1: Разговор за емоцијата во гласот

Постави прашање:

„Како знаете дека некој е лут, дури и кога не го гледате?“

Децата веднаш ќе одговорат — „по гласот“.

Тука започни ја дискусијата за тоа како **гласот е најискрениот дел од човекот**.

Демонстрирај со игра: кажи ја истата реченица на различни начини.

На пример:

„Денес нема училиште.“

– радосно,

– тажно,

- изненадено,
- саркастично.

Потоа прашај ги:

„Како ја препознавте емоцијата?“

Цел:

Учениците да разберат дека тонот и брзината на говор се исто толку важни колку и самите зборови.

Активност 2: Вежби за интонација и ритам

Вежба 1 – „Музика на зборовите“

Избери едноставна реченица, на пр.

„Денес е убав ден.“

Побарај од учениците да ја кажат на различни начини:

- како да е песна,
- како тајна,
- како изненадување,
- како да зборуваат со пријател,
- како да зборуваат на сцена.

Потоа прашај:

„Како се смени чувството кога го сменивме тонот?“

Совет:

Поттикни ги да го користат телото – движењето помага на гласот.

Вежба 2 – „Гласовна скала“

Покажи им како гласот се движи горе-долу како скала.

Кажи:

„Зборот ‘здроаво’ може да оди нагоре, надолу или рамно.“

Пример:

- „Здроаво?“ (изненадено)
- „Здроаво!“ (радосно)
- „Здроаво.“ (тажно)

Потоа нека измислат сопствени примери.

Цел:

Да развијат слух и контрола врз висината и динамиката на гласот.

Вежба 3 – „Пауза со значење“

Кажи им дека **тишината** може да зборува исто толку силно како зборот.

Вежба:

- Прочитај реченица без пауза – ќе звучи монотono.
- Потоа со мали паузи – ќе звучи уверливо.

Пример:

„Јас... верувам... во секое... мое слово.“

Совет:

Објасни им дека паузата не е празно место – тоа е простор за внимание.

Активност 3: Емоционални гласови

Кажи им:

„Сега ќе играме театар на емоции.“

Подели ги во групи по двајца.

Дај им ситуации:

- „Кажи ‘здрaво’ на некој што долго не си го видел.“
- „Кажи ‘извини’ кога си направил грешка.“
- „Кажи ‘благодарам’ од срце.“

Секој ученик ја изведува сцената пред групата.

По секоја изведба, постави прашања:

„Како го препознавте чувството?“

„Што направи говорникот добро?“

Цел:

Да се поврзе емоцијата со изразот и да се охрабри емпатија.

Активност 4: Мини монолози

Дај им кратки реченици или делови од раскази (2–3 реченици).

На пример:

„Беше темна ноќ, а јас трчав кон домот.“

„Најубавиот ден во мојот живот беше кога...“

Кажи им:

„Изберете емоција што сакате да ја додадете – страв, радост, носталгија, возбуденост – и изведете го текстот така.“

Цел:

Да се поврзе текст со интонација и личен израз.

Совет:

Секогаш пофали ја оригиналноста. Не барај „точно чувство“ – барај „вистинско чувство“.

Видео ресурси

1. [Using Tone of Voice – Kids Drama Workshop](#)
2. [Acting with Emotion – The Basics](#)
3. [Tone and Expression in Speaking](#)

Инструкција:

Погледнете едно видео заедно и дискутирајте:

- Како го користеше гласот говорникот?
- Што почувствувавте додека слушавте?
- Кој дел би сакале да пробате сами?

Мини-евалуација

По завршување на модулот, прашај ги:

1. Како можеш да покажеш радост без да кажеш „јас сум среќен“?
2. Кој дел од твојот глас ти е најинтересен – мек, силен или игрив?
3. Како паузата може да направи говорот поубав?

Совети за наставникот

- Овој модул е емоционално чувствителен – создај безбедна атмосфера.
- Не ги исмевај интерпретациите; секое дете чувствува различно.
- Ако некое дете не сака да изрази „тажна“ емоција, дозволи му да ја прескокне.
- Користи музика во позадина – таа им помага да се поврзат со ритмот.
- Заврши го часот со реченица:

„Секој збор што го кажа денес носеше чувство. Тоа е твојата сила.“

🦸 МОДУЛ 5: ТЕЛЕСЕН ИЗРАЗ И СЦЕНСКО ПРИСУСТВО

🎯 Цел на модулот

Да ги научи учениците дека говорот не е само зборови – тој е движење, став и поглед. Телото зборува исто толку гласно како гласот. Овој модул ја развива свесноста за положбата на телото, контактот со публиката и уверливоста на говорникот.

📖 Наставничка насока

Започни го часот со движење, не со зборови. Сценското присуство се гради со енергија и самодоверба. Објасни им дека кога стојат исправено и гледаат напред, публиката ги слуша подобро. Во овој модул наставникот треба да стане **режисер на сцената**, кој ги води децата да се чувствуваат природно и слободно.

📖 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Телесна свесност и држење	10 минути	Развивање правилен сценски став
2	Движење и простор	15 минути	Контрола на движењето и сценски фокус
3	Контакт со публика	15 минути	Изградба на поврзаност и самодоверба
4	Мини настап со движење	15 минути	Примена на сценски елементи
5	Рефлексија	5 минути	Препознавање на телесниот израз

🦸♀️ Активност 1: Телото како инструмент

Кажи им на учениците:

„Пред да почнеме да зборуваме, ќе научиме да го слушаме нашето тело.“

Сите застануваат во круг. Кажи им да ги затворат очите и да слушаат што прави нивното тело – дали стојат исправено, дали дишат рамномерно.

Потоа нека ги отворат очите и нека се протегнат како да се буде нов ден.

Објасни:

„Секој говор почнува со исправен став. Кога стоиш исправено, зборовите излегуваат полесно.“

🎯 Цел: да се создаде свесност за сопственото тело и положбата на телото во просторот.

💡 Совет: избегнувај зборови како „исправи се!“ – кажи „стани високо како дрво“. Играта секогаш создава подобра телесна дисциплина од наредбата.

□ **Активност 2: Простор и движење**

Кажи им:

„Секој говорник има свој простор. Ајде да го пронајдеме нашиот.“

Пушти тивка музика. Нека децата се движат низ просторот – бавно, потоа побрзо, па повторно бавно. Потоа кажи им да замрзнат.

Прашај:

„Каде ви е погледот? Како стоите? Како би ве видела публиката?“

Повтори неколку пати со различни емоции: радост, љубопитност, изненадување.

🎯 Цел: да се поврзе емоцијата со телесниот став.

💡 Совет: ако групата е енергична, искористи ја таа енергија – не ја намалувај, само насочи ја во движење со смисла.

□ **Активност 3: Контакт со публика**

Сега објасни:

„Кога зборуваме, не зборуваме во воздух – зборуваме со луѓе.“

Постави ги децата во полукруг и објасни им што е контакт со очи.

Побарај секое дете да каже едноставна реченица, на пример „Јас го сакам сонцето“, гледајќи во очите на тројца различни слушатели.

Објасни им дека погледот треба да биде топол, а не „строг“.

Пофали ги кога ќе успеат да го задржат вниманието без да се насмеат нервозно.

🎯 Цел: да се изгради доверба и присуство пред публика.

💡 Совет: ако некој ученик се плаши, дозволи му прво да гледа во точка над публиката, потоа постепено во луѓето.

□ **Активност 4: Мини сценски настап**

Дај им кратки реченици со различен карактер, на пример:

- „Јас можам!“
- „Не се плашам.“
- „Денес сум храбар.“

Секој ученик ја изговара својата реченица со движење, како актер на сцена.

Некој може да оди напред, друг да крене рака, трет да се насмевне.

Потоа направи мала анализа:

„Кое движење направи зборот посилен?“

„Кој изгледаше најприродно?“

🎯 Цел: да се ослободи телото и да се покаже дека движењето може да ја засили пораката.

Видео ресурси

1. [Body Language for Kids – Drama Workshop](#)
2. [How to Stand and Speak with Confidence](#)
3. [Stage Presence Basics for Beginners](#)

Инструкција:

Гледајте ги заедно првите две видеа, па потоа прашај ги:

- Кој став на телото ви изгледа најуверливо?
- Кое движење прави говорникот да изгледа самоуверено?
- Што би можеле ние да пробаме следниот пат?

Мини-евалуација

1. Како се чувствуваш кога стоиш исправено пред групата?
2. Кое движење те прави посигурен додека зборуваш?
3. Кога некој зборува со тебе, што ти кажува неговото тело?

Совети за наставникот

- Телото треба да биде „отворено“, не напнато.
- Потсети ги дека рацете не треба да бидат „залепени“, туку живи.
- Нека го користат просторот — не стојат само на едно место.
- Најважно: сценското присуство не се учи преку инструкции, туку преку игра.
- Заврши го часот со реченица:

„Кога телото зборува со гласот, публиката слуша со срцето.“

🔗 МОДУЛ 6: СОВЛАДУВАЊЕ НА ТРЕМА И ГРАДЕЊЕ САМОПОДВЕРБА

🎯 Цел на модулот

Да им помогне на учениците да ги препознаат своите емоции пред настап, да научат едноставни техники за смирување и фокус, и да откријат дека стравот не е нешто што се елиминира, туку нешто што се **трансформира во енергија и сила**.

📖 Наставничка насока

Тремата е природна. Дури и професионалните актери и говорници ја чувствуваат пред секој настап. Разликата е во тоа што тие ја користат таа енергија, наместо да се борат со неа.

Наставникот треба да биде пример за смиреност и охрабрување. Ако детето види дека ти не се смееш на тремата – и самото ќе почне да ја прифаќа.

Почни го часот со искрен разговор, без теорија. Овој модул е емотивен – нека децата се чувствуваат безбедно да зборуваат за своите стравови.

📋 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Разговор за трема	10 минути	Свесност за чувството на страв
2	Вежби за смирување и фокус	15 минути	Контрола на телото и дишењето
3	Игри на доверба	20 минути	Изградба на групна поддршка
4	Мини настап со поддршка	10 минути	Трансформација на тремата во енергија
5	Рефлексција	5 минути	Разбирање на личниот напредок

💬 Активност 1: Разговор за трема

Собери ги децата во круг и постави прашања:

„Кога последен пат се почувствувавте нервозни пред да зборувате?“

„Што чувствувавте во телото?“

Некои ќе кажат дека им трепереле рацете, некои дека им било топло во образите, а некои дека им застанал гласот.

Објасни им дека тоа е **сосема нормално**.

Кажи им:

„Тоа значи дека твоето тело знае дека нешто важно ќе се случи. Се подготвува да блеснеш.“

Потоа направи едноставно визуелно објаснување:

„Тремата е како мал облак. Ако му се спротивставиш, ќе те покрие. Ако го прифатиш, ќе се разнесе.“

🎯 Цел: децата да ја препознаат тремата како природен дел од искуството, не како непријател.

□ Активност 2: Вежби за смирување и фокус

Кажи им:

„Ќе научиме како да го смириме телото пред настап.“

1. Вдиши како да мирисаш цвет.

- о Длабоко вдишување низ носот, полека издишување низ уста.

2. Протегни се како мачка.

- о Рацете нагоре, потоа опушти ги надолу.

3. Земја под нозе.

- о Стој исправено и замисли дека нозете се вкоренети во земјата.

Кажи им:

„Кога телото е стабилно, умот е мирен. Кога умот е мирен, гласот те слуша.“

🎯 Цел: децата да ја почувствуваат контролата врз своето тело и да сфатат дека смиреноста може да се научи.

💡 Совет: ако некој ученик изгледа вознемирено, дозволи му само да гледа. Присуството понекогаш е доволно за да се намали стравот.

□ Активност 3: Игри на доверба

Во парови, едното дете затвора очи, а другото го води низ просторот со глас.

Водичот кажува:

„Оди напред... сега застани... сврти се лево... сега кажи 'здрavo'.“

Потоа се менуваат улогите.

Оваа игра им покажува дека **гласот може да создаде сигурност.**

Тие учат да слушаат и да се потпираат еден на друг.

🎯 Цел: развивање доверба, контрола на гласот и внимание кон соговорникот.

💡 Совет: пред да почнеш, постави едноставно правило – никој не се шегува со партнерот. Оваа активност бара почит.

□ Активност 4: Мини настап – „Јас можам“

Кажи им:

„Сега секој ќе излезе напред и ќе каже една реченица што почнува со 'Јас можам...'“

На пример:

- „Јас можам да зборувам пред сите.“
- „Јас можам да бидам храбар.“

- „Јас можам да ги насмеам луѓето.“

Потоа сите заедно аплаудираат.

Побарај од нив да го кажат вторпат – но овојпат со поглед, исправено тело и насмевка.

Потоа прашај:

„Која верзија беше посилна?“

🎯 Цел: децата да видат дека самодовербата се гради преку повторување и искреност, не преку совршенство.

🎥 Видео ресурси

1. [How to Deal with Stage Fright – For Kids](#)
2. [Confidence Exercises for Children](#)
3. [Power Poses and Public Speaking for Students](#)

📖 Инструкција:

Погледнете го првото видео заедно, па направете кратка дискусија:

- Како изгледа човек кога е исплашен?
- Како изгледа човек кога е сигурен?
- Кој од тие два гласови го сакаме да биде нашиот?

📋 Мини-евалуација

1. Како се чувствувааш пред да зборуваш и како по тоа?
2. Кога почувствува дека публиката те слуша?
3. Што можеш да направиш следниот пат за да се чувствуваш уште посигурно?

💡 Совети за наставникот

- Не го минимизирај стравот. Наместо да кажеш „нема што да се плашиш“, кажи „сите се плашине малку, но тоа е во ред“.
- Не ги споредувај учениците меѓу себе – секој има различна брзина на раст.
- Потсети ги дека тремата исчезнува кога ја замениме мислата „што ако згрешам?“ со „што ако им се допадне тоа што го кажувам?“
- Заврши го часот со групна афирмација:

„Јас сум смирен. Јас сум храбар. Јас можам да зборувам.“

📖 МОДУЛ 7: РАСКАЖУВАЊЕ И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ТЕКСТ

🎯 Цел на модулот

Да ги научи учениците како да пренесат приказна со разбирање, ритам и емоција; да ги поврзе техничките елементи на говорот со личен израз; и да ги подготви за нивниот прв вистински јавен настап – раскажување пред публика.

📌 Наставничка насока

Раскажувањето е најстарата форма на театар. Секое дете е природен раскажувач – само треба некој да го потсети на тоа.

Во овој модул, фокусот не е на тоа *да се запомни текстот*, туку *да се почувствува приказната*.

Охрабри ги учениците да раскажуваат со срце, не со паметење.

Наставникот е нивен „режисер на зборови“ – оној што помага приказната да оживее.

📌 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Разбирање на текстот	10 минути	Поврзување со содржината
2	Раскажување со слики и тон	15 минути	Пренесување преку глас и лице
3	Работа во парови и групи	15 минути	Координација и сценска динамика
4	Индивидуални настапи	15 минути	Практична примена
5	Рефлексција	5 минути	Развивање личен однос кон приказната

📌 Активност 1: Разбирање на текстот

Започни со прашање:

„Што ја прави една приказна интересна?“

Децата ќе спомнат ликови, настани, изненадувања. Објасни им дека зад секоја добра приказна стои нешто уште поважно – **чувство**.

Кажи им:

„Кога раскажуваш, ти не само што кажуваш што се случило – ти им помагаш на луѓето да го почувствуваат тоа.“

Избери краток текст (од детска книга, басна или дел од приказна) и прочитај го гласно, прво рамно, без емоција.

Потоа прочитај го вторпат – со промени во тонот, гласот и паузите.

Прашај ги:

„Која верзија беше повозбудлива?“

🎯 Цел: учениците да сфатат дека начинот на кој се кажува текстот ја менува целата приказна.

💡 Совет: нека учениците изберат по еден збор што ја опишува приказната (на пример: храброст, тага, љубопитност). Тој збор ќе биде нивната „емоционална боја“ при настапот.

🗣️ Активност 2: Раскажување со слики и тон

Кажи им:

„Сега ќе ја претвориме приказната во филм што ќе се случува во вашето лице и глас.“

Покажи им како со едноставни средства можат да го направат тоа:

- **Поглед** – каде гледа ликот?
- **Пауза** – кога нешто важно се случува, паузирај.
- **Глас** – нека расте и се смирува со приказната.
- **Рацете** – нека ги пратат зборовите.

Демонстрирај дел од приказна, па потоа нека пробаат тие.

Не ги коригирај премногу – најважно е приказната да остане жива.

🎯 Цел: развивање на изразност и способност за визуелизација.

💡 Совет: користи кратки текстови со дијалози. Децата сакаат да менуваат гласови за различни ликови – тоа им носи радост и храброст.

🎬 Активност 3: Работа во парови и групи

Подели ги учениците во групи од по двајца или тројца.

Дај им кратки делови од приказна и кажи им да ја раскажат заедно – секој со свој дел и своја емоција.

На пример:

- едниот го раскажува почетокот,
- вториот кулминацијата,
- третиот крајот.

Потоа ги охрабрувај да го изведат настапот како мини-сцена – со движење, паузи и гледање кон публика.

🎯 Цел: тимска комуникација, активност и поддршка меѓу учениците.

💡 Совет: секогаш пофали ги за енергијата и соработката, дури и кога забораваат текст. Раскажувањето е жив процес – не е рецитација.

✍️ Активност 4: Индивидуален настап

Сега секое дете избира **дел од книга или приказна што му е омилена**.

Дај им неколку минути да го прочитаат тивко и да размислат:

„Како би ја кажал оваа приказна на мојот најдобар пријател?“

Потоа едно по едно излегуваат и раскажуваат.

По секој настап, постави едноставни прашања:

- „Што ти се допадна во неговиот/нејзиниот расказ?“
- „Како ја почувствувавте приказната?“

🎯 Цел: да се поврзат со материјалот и да стекнат чувство на гордост по настапот.

💡 Совет: не дозволувај публиката да суди – нека само забележува позитивни работи. Можеш да воведеш „свездички на храброст“ – симболични пофалби за секој настап.

📺 Видео ресурси

1. [Storytelling for Kids – The Power of Voice](#)
2. [Bringing Stories to Life – Drama Workshop](#)
3. [Tips for Reading Aloud and Storytelling](#)

📖 Инструкција:

Гледајте заедно дел од првото видео, па пробајте да ја реконструирате приказната – но секој со различна емоција (на пр. истата сцена еднаш тажно, еднаш комично).

📋 Мини-евалуација

1. Кога раскажував, што почувствував?
2. Кој дел од мојата приказна најмногу ги заинтересира слушателите?
3. Како можам следниот пат да направам мојот глас уште поразновиден?

💡 Совети за наставникот

- Никогаш не барај совршено паметење. Важно е детето да „влезе“ во приказната, не да ја репродуцира.
- Користи реченици како: „Ајде да видиме дали можеме да ја почувствуваме оваа сцена уште подобро.“
- Ако некое дете заборави збор, потсети го дека може да „измисли“ свој – тоа е духот на раскажувањето.
- Заврши со групна вежба: сите заедно изговараат реченица како хор, на пр.

„Приказните живеат кога ги раскажувате!“

✱ МОДУЛ 8: ФИНАЛЕН СЦЕНСКИ И ВИДЕО НАСТАП

🎯 Цел на модулот

Да ги подготви учениците за нивниот финален јавен настап – раскажување пред публика и снимање видео во траење од околу 3 минути.

Целта не е перфекција, туку израз, присуство и радост во говорењето.

Овој модул го обединува сето стекнато знаење: глас, дикција, интонација, телесен став, трема и интерпретација.

📌 Наставничка насока

Овој последен чекор е и најчувствителен.

Наставникот треба да биде **режисер, ментор и охрабрувач во едно**.

Децата ќе бидат возбудени, некои и исплашени – твојата улога е да ја насочиш енергијата кон успех, не кон страв.

Важно е да се создаде атмосфера на прослава, не на испит.

Кажи им:

„Ова не е натпревар. Ова е момент кога ќе го споделите вашиот глас со светот.“

📌 Структура на модулот

Дел	Содржина	Времетраење	Цел
1	Подготовка и повторување	15 минути	Консолидирање на наученото
2	Техники за сценска смиреност	10 минути	Контрола на енергија и здив
3	Финален сценски настап	25 минути	Јавен говор со израз и присуство
4	Видео снимање	20 минути	Снимање индивидуални настапи
5	Завршна рефлексција	10 минути	Освестување на напредокот и радоста

🎬 Активност 1: Подготовка и повторување

Почни со лесна вежба за телото и гласот – истегнување, дишење и насмевка.

Потоа кажи им:

„Сега повторно ќе ги поминеме сите чекори – дишење, дикција, израз, поглед.“

Со кратки вежби потсети ги на сè што научиле:

- три длабоки вдишувања,
- брзозборка за гласовно затоплување,
- еден збор кажан со три различни емоции,
- еден поздрав кон публиката со контакт со очи.

🎯 Цел: да ги фокусира и смири пред настап.

💡 Совет: не анализирај премногу, само потсети. Сега не е време за корекција, туку за охрабрување.

📌 Активност 2: Техники за сценска смиреност

Кажи им:

„Пред секој настап ќе направиме мала вежба за мирен ум.“

1. Седнете во круг.
2. Вдишете длабоко три пати.
3. Кажете тивко (во себе): *„Мојот глас е сигурен. Мојата приказна вреди.“*
4. Подигнете го погледот и насмевнете се.

Оваа едноставна рутина создава чувство на сигурност и припадност.

🎯 Цел: да се внесе фокус и присуство пред настапот.

💡 Совет: можеш да користиш тивка музика во позадина – нешто смирувачко, без текст. Музиката им помага на децата да ја најдат внатрешната рамнотежа.

🎤 Активност 3: Финален сценски настап

Наставникот ја воведува активноста вака:

„Сега е време секој да раскаже дел од приказната што ја одбра. Не барам совршен говор – барам вистински глас.“

Децата едно по едно излегуваат пред групата.

Останатите седат тивко и слушаат, со аплауз по секој настап.

По секое раскажување, можеш да поставиш кратки, нежни прашања:

„Што најмногу ти се допадна додека зборуваше?“

„Кој момент ти беше најубав?“

🎯 Цел: ученикот да ја почувствува гордоста и радоста на изразениот глас.

💡 Совет: ако некој се блокира или заборави текст – насмевни се и кажи му:

„Диши. Имаш време. Само продолжи кога ќе бидеш подготвен.“

Тоа е најубавата порака што може да ја добие.

🎥 Активност 4: Видео снимање

Откако сите ќе настапат, следува снимањето на финалните видеа.

Објасни им дека камерата е пријател, не судија.

Кажи им:

„Замислете дека го раскажувате ова на некој што го сакате и сака да ве слуша.“

Инструкции за снимање:

- **Позадина:** бела или неутрална ѕидна површина.
- **Позиција:** ученикот стои исправено, со лице кон камерата.
- **Осветлување:** природна светлина е најдобра.
- **Звук:** тивка просторија, без музика во позадина.
- **Времетраење:** до 3 минути.
- **Почеток:** ученикот се претставува – „Здраво, јас сум...“
- **Потоа:** ја раскажува својата приказна, со израз и јасен глас.

💡 Совет: сними ги еден по еден, со паузи. Дозволи им да го повторат ако сакаат – но потсети ги дека „совршеното“ видео не постои. Важно е искреното.

🎤 Активност 5: Завршна рефлексija

По завршувањето на настапите, собери ги децата во круг. Кажи им:

„Секој од вас денес направи нешто големо – зборуваше со своето срце.“

Потоа прашај ги:

1. Што научив за мојот глас?
2. Кога се чувствував најсигурно?
3. Што сакам да им кажам на оние што ќе го слушаат моето видео?

Овие прашања ги водат кон **самосвест и гордост**.

Можеш да им дадеш симболичен сертификат или „свезда за говорник на денот“.

📺 Видео ресурси

1. [Public Speaking Tips for Students](#)
2. [How to Record a Speech – For Kids](#)
3. [Confident Storytelling for Beginners](#)

📖 Инструкција:

Погледнете едно од видеата, па дискутирајте:

- Кој дел најмногу ви помогна?
- Што ќе направите различно кога ќе снимате?
- Како знаете дека вашиот настап е успешен?

💡 Совети за наставникот

- Финалниот модул треба да биде **празник**, не тест.
- Не го критикувај ниеден настап – ова е момент на поддршка и гордост.
- Ако некој не сака да биде снимен, дозволи му да настапи само пред групата.
- Потсети ги дека секој видео-запис е приказ на патување, не на резултат.
- Заврши ја програмата со зборови:

„Вашите гласови денес се слушнаа. Сега тие можат да допрат до светот.“