

# Mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja

---

Radošević, Martina

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:275340>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-16**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Pedagogija i Njemački jezik i književnost, nastavnički smjer

Martina Radošević

**Mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika  
osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić

Osijek, 2023.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Odsjek za pedagogiju  
Pedagogija i Njemački jezik i književnost, nastavnički smjer

Martina Radošević

**Mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika  
osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja**

Diplomski rad

Znanstveno područje: društvene znanosti

Polje: pedagogija

Grana: školska pedagogija

Mentor: doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić

Osijek, 2023.

**Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje**

### **IZJAVA**

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku 3.9.2023.

Martina Radošević, 0122230852

Ime i prezime studenta, JMBAG

## SAŽETAK

Zdravstveni odgoj ili odgoj i obrazovanje za zdravlje je medicinsko-pedagoška disciplina kojoj je u fokusu unaprjeđenje zdravstvene kulture društva. U Republici Hrvatskoj primjenjuje se Kurikulum za međupredmetnu temu zdravlje za osnovne škole i srednje škole, a čine ga tri domene: tjelesno, mentalno, socijalno zdravlje, pomoć i samopomoć. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, u stanju je nositi se s uobičajenim životnim stresovima te može biti produktivan i doprinositi svojoj zajednici. U Republici Hrvatskoj odgovorno je Ministarstvo zdravlja za razvoj i primjenu *Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje 2011. – 2016.* Glavni ciljevi *Nacionalne strategije* su: promocija mentalnog zdravlja, definiranje mentalnih poremećaja kroz preventivne aktivnosti, promocija ranog dijagnosticiranja i liječenja mentalnih poremećaja, poboljšanje kvalitete života osoba s mentalnim poremećajima kroz socijalnu integraciju, zaštita njihovih prava i dostojanstva, razvoj grupa za podršku i informiranje te povećanje znanja i provođenja istraživanja na području mentalnog zdravlja. Prevencija podrazumijeva postupke čiji je cilj spriječiti nepovoljne događaje. Škole mogu pridonijeti na nekoliko načina: programima promoviranja mentalnog zdravlja i pružanjem odgovarajućih informacija koje mladima mogu pomoći kod suočavanja i prevladavanja mogućih stresova, a zapravo se radi o aktivnostima koje obuhvaćaju ulaganje u mentalno zdravlje, socijalno i emocionalno učenje, emocionalnu inteligenciju, otpornost, životne vještine i karakterno obrazovanje. Ovaj rad usmjeren je na prevenciju poteškoća mentalnog zdravlja učenika, te je, u okviru akcijskog istraživanja, provedeno sedam pedagoških radionica na temu usredotočene svjesnosti, tjelesnih vježbi opuštanja, doživljavanja i razumijevanja emocija, zahvalnosti i vizualizacije s učenicima 5. razreda osnovne škole.

**KLJUČNE RIJEČI:** akcijsko istraživanje, mentalno zdravlje, pedagoške radionice, prevencija, zdravstveni odgoj.

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKI DIO.....	2
2.1. Odgoj i područja odgoja.....	2
2.2. Zdravstveni odgoj .....	3
2.3. Mentalno zdravlje učenika .....	5
2.3.1. Prevencija poteškoća mentalnog zdravlja .....	7
2.3.1.1. Mindfulness ili usredotočena svjesnost .....	8
2.3.1.2. Tjelesne vježbe opuštanja .....	10
2.3.1.3. Doživljavanje i razumijevanje emocija.....	11
2.3.1.4. Zahvalnost.....	13
2.3.1.5. Vizualizacija .....	15
3. EMPIRIJSKI DIO .....	17
3.1. Akcijsko istraživanje.....	17
3.2. Kontekst akcijskog istraživanja .....	18
3.3. Problem i plan akcijskog istraživanja .....	19
4. TIJEK AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA .....	24
4.1. Prva radionica .....	24
4.2. Druga radionica.....	29
4.3. Treća radionica.....	33
4.4. Četvrta radionica .....	39
4.5. Peta radionica.....	44
4.6. Šesta radionica .....	50
4.7. Sedma radionica.....	56
4.8. Usporedba rezultata inicijalnog i finalnog upitnika.....	60
5. ZAKLJUČAK .....	65
6. LITERATURA .....	67
7. PRILOZI .....	73
7.1. Popis slika .....	73
7.2. Popis grafikona .....	74

## 1. UVOD

Mentalno zdravlje važna je tema za sve ljude, a posebno za djecu kod kojih se poteškoće ponekad teže uočavaju ili se pogrešno interpretiraju. Prečesto i predugo korištenje tehnologije, cyberbullyng, vršnjačko nasilje, manjak društvenih interakcija, narušeni obiteljski odnosi, pandemija virusa COVID-19, prirodne katastrofe i još mnogo toga negativno utječe na mentalno zdravlje djece. U Hrvatskoj 10 do 20% djece školske dobi ima probleme poput anksioznosti, depresivnosti i izolacije (Vulić-Prtorić, 2007). Sve ovo ukazuje na potrebu za informiranjem i ranom prevencijom. Upravo je zadatak diplomskog rada akcijskim istraživanjem prikazati još neke mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja, a koje se mogu pozitivno odraziti i na učitelje.

U teorijskom dijelu diplomskog rada definirat će se odgoj i objasniti sva tri područja odgoja, s posebnim naglaskom na egzistencijalni odgoj. Nakon toga detaljnije će se objasniti važnost zdravstvenog odgoja za učenike i način provedbe zdravstvenog odgoja u Republici Hrvatskoj. Zatim slijedi poglavlje o mentalnom zdravlju učenika i prikaz istraživanja koja govore kako su danas djeca i mladi u riziku od narušenog mentalnog zdravlja. Odmah u sljedećem poglavlju bit će riječi o načinima prevencije poteškoća mentalnog zdravlja. Posljednja poglavlja teorijskog dijela posvećena su objašnjenju mindfulnessa, tjelesnih vježbi opuštanja, doživljavanju i razumijevanju emocija, zahvalnosti i vizualizaciji, kao jednim od mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika.

U empirijskom dijelu bit će riječi o akcijskom istraživanju, a zatim o kontekstu, problemu i planu akcijskog istraživanja koje sam provela u osnovnoj školi s 5. razredom. U tijeku akcijskog istraživanja prikazano je sedam provedenih radionica koje se odnose na mindfulness, tjelesne vježbe opuštanja, doživljavanje i razumijevanje emocija, zahvalnost i vizualizaciju. U reflektivnom dnevniku zabilježila sam sve što se odvijalo na satu, kao i sva ostala moja razmišljanja. Naposljetku slijedi usporedba rezultata ankete prije prve radionice i nakon posljednje radionice.

Na kraju diplomskog rada nalazi se zaključak o provedenom akcijskom istraživanju i promjenama koje sam uočila. Nakon zaključka slijedi popis literature.

## 2. TEORIJSKI DIO

### 2.1. Odgoj i područja odgoja

Odgoj se definira kao međuljudski odnos koji potiče rast i razvojčnosti. To je odnos koji uvijek mijenja odgajnika i odgajatelja. Dijete tijekom odrastanja uči koje je ponašanje prihvatljivo u nekom društvu, a koje nije, što znači da odgoj uključuje oblikovanje ponašanja (Bognar, 1999). Odgoj se shvaća i kao vrijednosna kategorija. Vrijednosti su pokretači ljudskog djelovanja. Na vrhu skale su vrijednosti istine, dobrote, ljepote, ljubavi, pravde i druge. Temeljni smisao odgajanja je u ljudskom izgrađivanju. Dakle, odgoj je „proces izgrađivanja čovjeka sa svim njegovim ljudskim odlikama, tjelesnim i duhovnim sposobnostima.“ (Vukasović, 2008, str. 37) Odgojem se djetetova osobnost potiče i podupire, a njegove moći razvijaju se zbog njega samoga i zbog njegove dobrobiti. Dijete se poštuje kao drukčije, autonomno i slobodno biće. „Odgoj je sudjelovanje zasnovano na uzajamnom poštivanju, na ravnopravnosti i autonomiji sudionika.“ (Polić, 2006, str. 31) Drugim riječima, u odgoju nema mjesta za manipulaciju, već samo za emancipaciju.

Postoje tri područja odgoja, a to su: egzistencijalni, socijalni i humanistički odgoj (Bognar, 1999). Egzistencijalni odgoj je u fokusu ovog rada te će zbog toga navedeno područje odgoja biti detaljnije opisano. Zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba i usvajanje vrijednosti kojima se one omogućuju čine egzistencijalni odgoj. Pod vrijednosti misli se na proizvodnju i raspodjelu hrane, zaštitu zdravlja, sigurnost i samozaštitu te očuvanje prirode. Značajni dijelovi egzistencijalnog odgoja su zdravstveni, radni, samozaštitni i ekološki odgoj. U zdravstvenom odgoju naglasak je na zdravoj prehrani, tjelesnim aktivnostima, opuštanju i odmoru, spolnom odgoju, prevenciji ovisnosti i orijentaciji na zdravlje. Radni odgoj, kao drugi značajni dio egzistencijalnog odgoja, odnosi se na prvi dječji rad koji se u školama provodi pomoću različitih oblika ručnog rada. Važni dijelovi radnog odgoja su domaćinstvo, profesionalni i ekonomski odgoj. Samozaštitni odgoj uči djecu o zaštiti u kući, prometnim pravilima, sigurnosti u školi (fizička i psihička) te o zaštiti od elementarnih i društvenih nepogoda (terorizam, rat). Za iznenadne i neočekivane situacije dobro je unaprijed uvježbati način ponašanja kako bi se opasnost lakše savladala. Svrha ekološkog odgoja je da djeca svojim djelovanjem čuvaju prirodu, imajući na umu i buduće generacije koje dolaze. Ekološkom odgoju pripadaju zaštita zraka, voda, tla, hrane te zaštita bilja i životinja (Bognar, 1999).



Socijalni odgoj odnosi se na potrebu za socijalnom sigurnošću, za ljubavlju, pripadanjem i za osjećajem prihvaćenosti. Ovo područje odgoja podrazumijeva i usvajanje različitih društvenih normi koja su vezana uz međuljudske odnose. Socijalnim odgojem djeca se uče nenasilnom rješavanju sukoba. Važne pretpostavke života u zajednici su: uspješno komuniciranje, afirmativan odnos i suradnja. Osim odgoja za život u zajednici, jednako važni su i odgoj za humane odnose među spolovima, odgoj za nenasilno rješavanje konflikata i odgoj za mir (Bognar, 1999).

Ciljevi humanističkog odgoja su: poticanje procesa samoaktualizacije pojedinca, razvoj osjećaja vlastite vrijednosti i pozitivne slike o sebi, poticanje razvoja autentičnosti i originalnosti, stvaranje vlastitog sustava vrijednosti te usvajanje određenog sustava društvenih vrijednosti. U svakom djetetu treba tražiti ono nešto što ga čini autentičnom osobom te poticati i ohrabrivati ga na preuzimanje kontrole nad vlastitim životom. Škola razvija toleranciju i proširuje vidike, a na pojedincu je da sam stvori vlastiti sustav vjerovanja koji je sastavni dio samoaktualizacije. Kod djece treba razviti suosjećajnost za potrebe drugih ljudi i poticati pomažuće ponašanje. Uz emancipacijski odgoj, važan dio humanističkog odgoja je i odgoj za ljudska prava (Bognar, 1999).

## 2.2. Zdravstveni odgoj

Zdravstveni odgoj dio je egzistencijalnog odgoja i podrazumijeva navike zdrave prehrane, higijenske navike, opuštanje i odmor, tjelesne aktivnosti, prevenciju ovisnosti te postupanje u slučaju bolesti (Bognar, 1999). U 2013. godini, tadašnji ministar znanosti, obrazovanja i sporta, Željko Jovanović definirao je zdravstveni odgoj ili odgoj i obrazovanje za zdravlje kao medicinsko-pedagošku disciplinu kojoj je u fokusu unaprjeđenje zdravstvene kulture društva (Martinis, Fajdetić, Tot i Ništ, 2013). Cilj je odgoj i obrazovanje zdravih, zadovoljnih, uspješnih, samosvjesnih i odgovornih osoba. Učenike se poučava prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja te birati zaštitna ponašanja kako bi razvili svoje potencijale, samopouzdanje i samokontrolu (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

Od školske godine 2019./2020. u Republici Hrvatskoj primjenjuje se Kurikulum za međupredmetnu temu zdravlje za osnovne škole i srednje škole, a svrha je

„stjecanje znanja i vještina te razvijanje pozitivnoga stava prema zdravlju i zdravom načinu življenja kako bi se omogućilo postizanje poželjnih tjelesnih, duševnih i društvenih potencijala učenika te njihovo osposobljavanje da sami preuzmu brigu o svojem zdravlju. Poučavanje o zdravlju, značajno je zbog skladnoga rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih ili

duševnih, socijalnih ili društvenih sposobnosti i kompetencija učenika.“ (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019)

Tjelesno, mentalno, socijalno zdravlje, pomoć i samopomoć predstavljaju domene u organizaciji kurikuluma međupredmetne teme Zdravlje. Tjelesno zdravlje promiče znanja i vještina o rastu i razvoju ljudskoga tijela, pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti, osobnoj higijeni i higijeni okoline. Očuvanje reproduktivnoga i spolnoga zdravlja također pripada ovoj domeni. Stjecanjem svih znanja i vještina prepoznaju se zdravstveni rizici i razvija se pozitivan stav o uključivanju u aktivnosti koje vode uravnoteženom rastu i razvoju tj. očuvanju tjelesnog zdravlja. Cjeline ove domene su rast i razvoj, prehrana i kretanje te higijena (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

U središtu mentalnog i socijalnog zdravlja je pojedinac kao dio zajednice. Svaki pojedinac ima pravo ostvariti svoje potencijale, raditi i školovati se, kao i pridonositi zajednici. Da bi se na tom putu pojedinac što manje suočavao sa stresom, zajednica treba biti prvenstveno poticajna i sigurna okolina koja jača kompetencije svake osobe. Učenike se treba osnažiti za aktivno sudjelovanje u aktivnostima koje su usmjerene zaštiti mentalnoga i socijalnoga zdravlja. Sve je veći broj rizičnih čimbenika i prema oboljelima se ponaša neadekvatno. Zbog toga javnost treba biti informirana o važnosti mentalnog i socijalnog zdravlja, kao i o potrebi za traženjem pomoći. Svi razvojni ciklusi obuhvaćeni su u cjelinama: pravila primjerenoga ponašanja, jačanje osobnih i socijalnih potencijala, doprinos vlastitom mentalnome i socijalnome zdravlju, prepoznavanje ovisničkih ponašanja i odupiranje njima (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

Domena pomoć i samopomoć želi razviti zdravstvenu pismenost učenika kako bi bili sposobni brinuti o vlastitom zdravlju, ali i zdravlju bližnjih. Pod pojmom zdravstvena pismenost misli se na „usvajanje osnovnih znanja o najčešćim bolestima, poremećajima i ozljedama, o ulozi i načinu rada zdravstvenih službi te usvajanje vještina samopomoći i prve pomoći.“ Također, želi se razviti svijest o važnosti odazivanja na preventivne preglede i cijepljenje, zatim svijest o pomaganju drugima, poznavanju mjere prve pomoći, svijest o humanosti darivanja krvi, tkiva i organa te o zaštiti od ozljeda i štetnih čimbenika u okolišu. Cjeline ove domene su: oprez u svakodnevnome životu, prva pomoć i samopomoć uključujući znanje o vodećim uzrocima pobola i smrtnosti, prava i obaveze iz zdravstvene zaštite (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

Očekivanja međupredmetne teme Zdravlje uključena su u svim nastavnim predmetima (obvezni, izborni, fakultativni, izvannastavne aktivnosti i sat razrednika) i ostvaruju se tijekom nastavne godine. Međupredmetnu temu provode učitelji, nastavnici, stručni suradnici, timovi

školske medicine i drugi stručnjaci. U učenju i poučavanju poželjno je koristiti modele, fotografije, anatomske atlase, udžbenike, videoprojkcije, filmove, internetske sadržaje i sl. Također je važno da i učenici aktivno sudjeluju u izradi plakata, crteža, slikovnica, pisanih radova i sl. Najčešće se tema Zdravlje poučava u školi, a za pojedina očekivanja predviđena je izvanučionička nastava poput posjete zdravstvenim ustanovama, kulturnim i sportskim manifestacijama. Većina očekivanja ostvaruje se u pojedinim predmetima, no neke teme mogu biti ugrađene u različite programe, projekte i aktivnosti. Primjereni oblici rada za zdravstvene teme su individualan rad, rad u paru, rad u skupini ili s cijelim razrednim odjelom. Za učenike s teškoćama i darovite učenike učitelji i nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Napredovanje učenika kontinuirano se prati u svim nastavnim predmetima, uključujući sat razrednika i izvannastavnih aktivnosti. Pomoću jasnih ishoda učenja procjenjuje se uspješnost učenika u ostvarivanju odgojno-obrazovnih očekivanja. Samoprocjenom i povratnom informacijom vršnjaka učenik bolje razumije sebe, druge te shvaća vrijednost tjelesnoga, mentalnoga i socijalnoga zdravlja (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

### 2.3. Mentalno zdravlje učenika

Mentalno zdravlje, kao vrlo važna komponenta zdravlja, ne odnosi se samo na odsutnost bolesti i nemoći, nego i na fizičko, mentalno i socijalno blagostanje (Ledinski Fičko i sur., 2017). Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, u stanju je nositi se s uobičajenim životnim stresovima te može biti produktivan i doprinositi svojoj zajednici (Bolčević Novak i Dvekar-Bešenić, 2021). Mentalno zdravlje povezano je i sa sredstvima za život, radom, njegovanjem dobrih odnosa s drugim ljudima, povezanošću, pripadanjem i osjećajem kontrole nad vlastitim životom. Jednaka pozornost posvećuje se tretmanima i podršci tijekom bolesti, kao i problemima i životnim stresorima koji svakodnevno ometaju život (Ajduković i sur., 2010).

Govoreći o mentalnom zdravlju, važno je istaknuti pandemiju virusa COVID-19 koja je obilježila živote mnoge djece, mladih i odraslih. Ograničavanje druženja, strah od bolesti i gubitka člana obitelji, neizvjesnost, nastava na daljinu, izolacija i još mnogi drugi problemi s kojima su se ljudi tada morali suočavati. U istraživanju probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu obuhvaćeno je više od 22 000 djece. Roditelji su ispunili upitnik putem aplikacije te su tako dobiveni podaci o gotovo svakom četvrtom djetetu u gradu Zagrebu. Rezultati govore da je kod 1 od 10 djece (9%)

prisutna značajna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija koja nadilazi razinu neugodnih emocionalnih iskustava koja bi se smatrala očekivanom za dob djeteta. Zatim svako sedmo dijete (15%) suočava se sa značajnom razinom simptoma posttraumatskog stresa, odnosno promjena emocionalnosti i ponašanja koja se javljaju kao posljedica iskustva koje može biti opisano kao traumatično (Buljan Flander, Mikloušić, Redžepi, Selak Bagarić i Brezinščak, 2021).

Društvene mreže postale su dio svakodnevnog života ljudi. Maurya (2022) istražila je povezanost korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja mladih. Uzorak se sastojao od 100 ispitanika u dobi od 15 do 24 godine. Trebali su ispuniti dva upitnika, o učestalosti korištenja društvenih mreža u proteklom tjednu i o mentalnom stanju u posljednja dva tjedna. Kod oba spola utvrđeno je da je vrijeme provedeno na društvenim mrežama u pozitivnoj korelaciji sa značajnim domenama mentalnog zdravlja (anksioznosti i depresije) što dugoročno može dovesti do ozbiljnih problema. Zbog napretka informacijskih i komunikacijskih tehnologija, djeca mogu biti izložena cyberbullyingu. Brojna literatura i postojeća istraživanja potvrđuju posljedice koje internetsko nasilje može ostaviti na mentalno zdravlje adolescenata. Primjerice, u istraživanju je sudjelovalo 1080 učenika iz Kolumbije (11 do 17 godina) i 430 učenika iz Španjolske (12 do 17 godina). Ispitanici su ispunili dva upitnika, Skalu viktimizacije putem mobilnih telefona i interneta te Skalu agresije putem mobilnih telefona i interneta. U obje zemlje rezultati su pokazali da oni koji imaju profile ozbiljnih žrtava i počinitelja imaju veće poteškoće u emocionalnim simptomima, probleme u ponašanja, hiperaktivnost i probleme s vršnjacima od onih koji nemaju takve profile. Postoji pozitivna i izravna korelacija između poteškoća u mentalnom zdravlju, kibernetičke viktimizacije i kibernetičkog zločina (Fajardo-Bullon i sur., 2021).

Svrha sljedećeg istraživanja bila je opisati karakteristike adolescenata koji imaju poteškoće mentalnog zdravlja. Sudjelovalo je 1076 adolescenata u dobi od 12 do 18 godina koji su se javili zdravstvenim klinikama u urbanim gradovima na Srednjem zapadu i ispunjavali su upitnik. Ispitala se povezanost između poteškoća mentalnog zdravlja i demografskih karakteristika, varijabli povezanim sa zdravljem i drugim rizičnim čimbenicima. Rezultati su pokazali da adolescenti s mentalnim poteškoćama češće imaju nekoliko drugih poteškoća, uključujući slabiji školski uspjeh, korištenje droga/alkohola i seksualnu aktivnost (Burnett-Ziegler i sur., 2012).

### 2.3.1. Prevencija poteškoća mentalnog zdravlja

Prevencija podrazumijeva postupke čiji je cilj spriječiti nepovoljne događaje. Postoje tri razine djelovanja: univerzalna ili opća prevencija (usmjerena na cijelu populaciju), selektivna prevencija (usmjerena na skupine populacije) te indicirana prevencija (prepoznavanje i djelovanje prema onim pojedincima kod kojih su se javila društveno neprihvatljiva ili osobno nepoželjna ponašanja) (Ledinski Fičko i sur., 2017).

U Republici Hrvatskoj je odgovorno Ministarstvo zdravlja za razvoj i primjenu *Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje 2011. – 2016.* Glavni ciljevi *Nacionalne strategije* su:

„promocija mentalnog zdravlja, definiranje mentalnih poremećaja kroz preventivne aktivnosti, promocija ranog dijagnosticiranja i liječenja mentalnih poremećaja, poboljšanje kvalitete života osoba s mentalnim poremećajima kroz socijalnu integraciju, zaštita njihovih prava i dostojanstva, razvoj grupa za podršku i informiranje te povećanje znanja i provođenja istraživanja na području mentalnog zdravlja.“ (Ledinski Fičko i sur., 2017, str. 62)

Promocija zdravlja naglašava da je mentalno zdravlje sastavni dio svakodnevnih područja poput škole, kuće, radnog mjesta i zajednice te upravo na takvim mjestima promocija se treba provoditi (Barry, 2007). Kvalitetni temelji za mentalno zdravlje razvijaju se već tijekom djetinjstva i adolescencije. Djeca provode dosta vremena u školi i zbog toga je to mjesto važno za promociju mentalnog zdravlja. Škole mogu pridonijeti na nekoliko načina:

„programima promoviranja mentalnog zdravlja i pružanjem odgovarajućih informacija koje mladima mogu pomoći kod suočavanja i prevladavanja mogućih stresova, a zapravo se radi o aktivnostima koje obuhvaćaju ulaganje u mentalno zdravlje, socijalno i emocionalno učenje, emocionalnu inteligenciju, otpornost, životne vještine i karakterno obrazovanje.“ (Weare i Nind, 2011, str. 30)

Promocije mentalnog zdravlja imaju dugoročnije utjecaje kada su integrirane u nastavni kurikulum, nego one koje se provode kao zasebne programske aktivnosti. Važna karakteristika svih uspješnih programa je usredotočenost na razvoj vještina, a programi uključuju iskustveno učenje, interakciju u razredu, igre, simulacije i grupni rad. Osim promjena u ponašanju i stjecanju znanja, djeca mijenjaju stavova, uvjerenja i vrijednosti. Vrlo je važno koristiti multimodalni pristup (obrazovanje učiteljskog osoblja, suradnju s roditeljima, edukaciju roditelja i uključivanje zajednice) (Weare i Nind, 2011).

U nastavku rada opisane su vježbe, odnosno aktivnosti koje nastavnici mogu koristiti u svojoj svakodnevnoj nastavnoj praksi, kako bi pridonijeli mentalnom zdravlju učenika i njegovu očuvanju, a one su: mindfulness, tjelesne vježbe opuštanja, doživljavanje i razumijevanje emocija, zahvalnost i vizualizacija.

#### 2.3.1.1. Mindfulness ili usredotočena svjesnost

Postoji više definicija usredotočene svjesnosti, a ovdje će se navesti nekoliko njih. „Mindfulness“ označava način postojanja koje se postiže aktivnostima i programima kao i drevnim tehnikama meditacije iz različitih religija. Može se općenito opisati kao prirodna ljudska sposobnost koja uključuje promatranje, sudjelovanje i prihvaćanje svakog životnog trenutka iz stanja ravnoteže ili smirenosti. „Mindfulness“ se može prakticirati kroz meditaciju, ali i obraćanjem pažnje na svakodnevne aktivnosti (kao što su jelo, vrtlarstvo, pranje ruku, hodanje i slušanje) i školske aktivnosti (kao što je školski rad). Usredotočena svjesnost ne odnosi se samo na više pažnje, već i na vrstu pažnje koju pridajemo (N. J. Albrecht, P. Albrecht i Cohen, 2012). „Mindfulness“ ili usredotočena svjesnost je, dakle, obraćanje pažnje, primjećivanje te prisutnost u svemu što radimo (Eisler, 2019). Drugim riječima, kada smo svjesni sadašnjeg trenutka, primjećujemo svijet oko nas, naše misli, osjećaje, ponašanja, pokrete te utjecaj koji imamo na druge ljude (Flores Rojas, 2023).

Pet osnovnih tehnika „mindfulnessa“ može se provoditi u školi s djecom i adolescentima, a to su: skeniranje tijela, trening fokusirane pažnje, otvorena praksa praćenja, ljubav prema ljubaznosti i svjesnost pokreta (Roeser, 2016). Skeniranje tijela podrazumijeva usmjeravanje pozornosti na svaki dio tijela i senzacije koje se osjećaju (npr. napetost). Ovdje je važno naglasiti da osoba ne pokušava ništa promijeniti (Cullen, 2011). Fokusirana pažnja se odnosi na promatranje i usredotočenost na neki objekt ili pojavu (npr. neki zvuk, predmet u prostoriji i sl.). Ako osobi pažnja odluta, vraćanje pozornosti na odabrani objekt poboljšava emocionalnu regulaciju i samosuosjećanje (Hölzel i sur., 2011). Otvorena praksa praćenja podrazumijeva fokus na sadašnji trenutak (npr. osjećaj ili misao). Osoba se usmjerava na ono što se događa u trenutku, ali bez pridavanja značenja. Navedena tehnika pomaže u emocionalnoj ravnoteži i regulaciji, svjesnosti i samosvijesti vlastitog tijela i uma u sadašnjosti. Ljubav prema ljubaznosti odnosi se na vizualizaciju sebe i drugih, kao i širenje osjećaja ljubavi, ljubaznosti i opraštanja prema sebi i

prema svim drugim ljudima. Opisanom tehnikom jača se usredotočena svjesnost, emocionalna regulacija i nepristranost prema drugim ljudima. Svjesnost pokreta uključuje usredotočenost na cijelo tijelo, način disanja, pažnju te svjesnost o svijesti (Priatelj, 2022).

Istraživanje provedeno u pet osnovnih škola na Novom Zelandu bavilo se utjecajem osmotjednog programa usredotočene svjesnosti. Sudjelovalo je 126 učenika u dobi od 6 do 11 godina i 6 učitelja razredne nastave. Program je uključivao teme poput svjesnosti daha i tijela, osjetila, vježbe za promicanje ljubaznosti i zahvalnosti, regulacije emocija i međusobne povezanosti. Učenici su osvještavali disanje, pažljivo su jeli (obraćanje pažnje na svaki zalogaj), svjesno se kretali, skenirali tijelo (s posebnom pažnjom na svaki dio tijela), svjesno hodali, učili o dobroti i vježbom prepoznavali međuovisnosti između sebe i prirodnog svijeta. Učitelji su u dnevnik svaka dva tjedna unosili promjene u ponašanju učenika, kao i sve ostalo što se odvijalo na nastavi. Kako bi se provjerili svi potencijalno trajni utjecaji, tri mjeseca nakon zadnje nastave svjesnosti dovršen je konačni unos u dnevnik, a zatim je uslijedila analiza. Rezultati su sljedeći: u svim školama djeca su primijetila osjećaj veće smirenosti i mira nakon vježbi svjesnosti u svojim svakodnevnim iskustvima, a ne samo tijekom vježbe svjesnosti, četiri škole primijetile su poboljšanje sposobnosti fokusa čak i kod onih učenika koji su prije imali poteškoća s istim, zatim poboljšanje u rješavanju sukoba, razvoj pozitivnih odnosa i sposobnost sagledavanja tuđih stajališta. Zanimljivo je što su vježbe svjesnosti pozitivno utjecale i na četiri učitelja. Jedan učitelj uočio je pozitivnu interakciju s članovima obitelji i manje stresa. Drugi učitelj se osjećao smirenijim, kao i cijeli razred nakon desetominutnih vježbi svjesnosti koje se provedu u danu. Trećeg učitelja su njegove kolege opisale kao smirenijeg. Četvrtom učitelju su vježbe pomogle tijekom bolesti i pisanja dnevnika. Samo jedan učitelj nije naveo korist vježbi za učenike i njega, ali isti učitelj se i najmanje od svih angažirao. To pokazuje koliko je važna učiteljeva motivacija, entuzijazam, angažiranost u aktivnostima, kao i nužnost pružanja stručnog usavršavanja nastavnicima kako bi uspješno provodili vježbe u razredu (Rix i Bernay, 2014).

Primjena „mindfulnessa“ u školama ima još jednu prednost, a to je poboljšanje učeničke sposobnosti u regulaciji emocija. Primjećuje se značajno smanjenje neugodnih emocija, anksioznosti te poboljšanje socijalnih vještina (Wen, Zhang, Liu, Du i Xu, 2021). Uključivanje „mindfulnessa“ u školski kurikulum može biti učinkovito u poboljšanju dobrobiti učenika viših razreda osnovnih škola i adolescenata kada se osjećaju ranjivo, depresivno i kada su pod stresom (Norton i Griffith, 2020).

### 2.3.1.2. Tjelesne vježbe opuštanja

Tjelesna aktivnost poboljšava tjelesno i mentalno zdravlje. Tjelovježba pozitivno pomaže u borbi protiv stresa, pri anksioznim poremećajima, depresiji, povećava samopoštovanje i samopouzdanje, poboljšava kognitivne funkcije. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje svakodnevno se baviti tjelesnim aktivnostima u trajanju od najmanje pola sata ili tri puta tjedno u trajanju od jednog sata (Grošić i Filipčić, 2019). Tjelesne vježbe opuštanja mogu služiti: kao samostalne vježbe za razgibavanje, za opuštanje nakon dugotrajnog sjedenja, za opuštanje suvišne energije, kao uvod koji prethodi smirujućim ili meditativnim vježbama (Srebot i Menih, 2003, str. 56).

Usredotočena svjesnost može se postići i tijekom tjelesnih vježbi kao što su postupno opuštanje mišića, pasivno opuštanje mišića i istežanje (Pregelj, 2022). Svakodnevne vježbe za opuštanje koje mogu biti popraćene prikladnom glazbom su naizmjenično napinjanje i opuštanje mišićnih grupa, progresivno opuštanje cijelog tijela, istovremeno opuštanje cijelog tijela i vođene fantazije kao pomoćno sredstvo opuštanja (Bognar, 1999). Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je tehnika koju je razvio američki liječnik Edmund Jacobson ranih 1920-ih. To je tehnika opuštanja koja potiče pojedinca identificirati napetost u različitim mišićnim skupinama i zatim opustiti napetost jednu po jednu skupinu. Dakle, osoba napinje određene skupine mišića i zatim ih opušta (Nwokolo, Blessing i Ekwutosi, 2017).

Srilekha, Soumendra i Chattopadhyay (2013) proveli su istraživanje o opuštanju mišića među dječacima u dobi od 9 do 12 godina, a kod koji je primijećen nedostatak pažnje i visoka razina anksioznosti. Nasumično su odabrani iz akademskih institucija u Indiji i Bangladešu. Sudionici su podijeljeni u kontrolnu skupinu, koja nije bila izložena nikakvom intervencijskom programu, i eksperimentalnu skupinu, s kojom je provedena skraćena verzija programa progresivne mišićne relaksacije (15 minuta dnevno, 3 puta tjedno tijekom 9 tjedana). Nakon intervencije i praćenja u razdoblju od 2 mjeseca u eksperimentalnoj skupini zapaženo je smanjenje anksioznosti i veća sposobnost pažnje. Sposobnost opuštanja kod djece pridonijela je razvoju pažnje i boljem osjećaju uz smanjenu razinu anksioznosti.

Istraživanje, provedeno s učenicima osnovnih i srednjih škola u Shenzhenu (Kina), ispitalo je povezanost između vježbi jačanja mišića (VJM) te subjektivnog osjećaja blagostanja i otpornosti. Studija presjeka provedena je među velikim brojem djece i adolescenata (67 281) u



dobi od 10 do 17 godina. Mjerena je tjedna učestalost VJM, subjektivna dobrobit i otpornost. Sudionici su ispunjavali upitnik s tvrdnjama o pozitivnim osjećajima i otpornosti u posljednja 2 tjedna (ljestvice od 6 i 4 stupnja). Uspoređujući sudionike koji jesu i koji nisu radili vježbe jačanja mišića, razine subjektivne dobrobiti bile su više kod onih s višim učestalostima [raspon od  $\beta$ : 0,29 (1 dan u tjednu) do 1,98 (7 dana u tjednu)]. Učestalost VJM također je bila u pozitivnoj korelaciji s boljom otpornošću [raspon  $\beta$ : 0,50 (1 dan tjedno) do 4,40 (7 dana tjedno)]. Dakle, primjena vježbi jačanja mišića može biti korisna za promicanje pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja među djecom i adolescentima (Zhang, Jiang, Zhang i Chi, 2022).

Velik broj istraživanja ukazuje na izravnu povezanost tjelesnih aktivnosti i boljeg rada mozga, a to potvrđuju i bolje ocjene učenika koji su u školi imali dodatne sate tjelesnog. Tjelesna aktivnost ima važne četiri uloge: razvojnu, psihološku, socijalnu i kognitivnu. Djeca kada su tjelesno aktivna, uče regulirati emocije, mirnija su i koncentriranija, razvijaju interpersonalne vještine i grade pozitivne odnose s vršnjacima. Kada se govori o psihološkoj dobrobiti djece i mladih, tjelesne aktivnosti podižu samopoštovanje, utječu na stvaranje pozitivne slike o sebi te smanjuje psihosocijalnu anksioznost, stres i razvoj depresije (Marić, 2020).

### 2.3.1.3. Doživljavanje i razumijevanje emocija

Emocije (čuvstva, osjećaji) pokreću ljude iznutra, odnosno pokreću ljudske reakcije na neki događaj (Slunjski, 2014). Emocije se dijele na ugodne i neugodne. Šest primarnih emocija su radost, tuga, strah, bijes, iznenađenje ili gađenje. Osim primarnih emocija, postoje i sekundarne emocije kao što su neugoda, ljubomora, krivnja, ponos, smirenost ili napetost (Damasio, 2005). Svaki čovjek može se osjećati bolje ili lošije ovisno o vrsti emocije koju proživljava u određenom trenutku. Važno je naglasiti da su emocije subjektivne i da ih svaka osoba doživljava i izražava na svoj način. One mogu potaknuti ljude na promjenu izraza lica, stvoriti tjelesnu napetost, glasovne reakcije, potaknuti na povlačenje u stranu ili približavanje i slično (Slunjski, 2014).

Za bolje razumijevanja emocija važno je znati i njihovu svrhu. Svrha emocija je pokrenuti čovjeka na aktivnost, a koja može završiti dobro ili manje dobro za njega. Primjerice, ako se učenik pripremio za ispit i dobio željenu ocjenu, tada su emocije pozitivno djelovale. S druge pak strane, ako učeniku za vrijeme ispita zbog djelovanja emocija prebrzo lupa srce ili ima poteškoće s disanjem, tada emocije mogu ograničavati učenika u djelovanju. Dakle, emocije mogu podići

razinu energije za izvršavanje neke akcije, ali isto tako one mogu kočiti osobu na putu do uspjeha. Svim ljudskim motivima i ponašanjima upravljaju emocije. One ljudima ne govore što trebaju činiti, nego ih nastoje potaknuti odrediti koje djelovanje je najbolje za određenu situaciju (Slunjski, 2014).

Salovey i Sluyter (1999, str. 28) definiraju emocionalnu inteligenciju kao „sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost pristupa i/ili priziva osjećaja kad oni olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja, te sposobnost regulacije emocija u svrhu pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvoju.“ Istraživanje provedeno sa studentima u Iranu potvrđuje značajnu povezanost emocionalne inteligencije i mentalnog zdravlja kod oba spola (Esmaeili i Jamkhaneh, 2013). Zato je izuzetno važno još od ranog djetinjstva poučiti djecu samoregulaciji. Samoregulacija je sposobnost upravljanja vlastitim postupcima, mislima i osjećajima na fleksibilne načine u socijalnim ili fizičkim kontekstima. Sposobnost samoregulacije stvara osjećaj boljitka, samodjelotvornosti ili pouzdanja te osjećaj povezanosti s drugima. Samoregulacija dolazi do izražaja u bogatom i raznovrsnom emocionalnom životu, kada se osoba susreće s raznim životnim izazovima i pomoću djelotvornih strategija ih podnosi i rješava (Salovey i Sluyter, 1999).

Çetin, Gül i Doğanay (2021) istražili su koje emocije učenici doživljavaju u školskom okruženju i razloge za doživljavanje tih emocija. Ovo istraživanje provedeno je metodom studije slučaja u školskoj godini 2019./2020. Uzorak su činila 24 učenika osmog razreda i 11 nastavnika iz različitih predmeta. Učenici su tijekom mjesec dana opisivali svoje osjećaje u dnevnicima, a s nastavnicima je proveden intervju. Rezultati dobiveni u ovom istraživanju pokazali su da su učenici doživjeli pozitivne emocije kao što su sreća, uzbuđenje, zabava, mir i znatiželja. Učenici doživljavaju i neugodne emocije kao što su stres, napetost, tuga, razdražljivost, strah, zbunjenost, tjeskoba, gađenje, mržnja, ogorčenost, dosada, ljutnja i umor. Učenici su doživjeli pozitivne emocije kada su bili aktivni na nastavi, rješavali zadatke, komunicirali sa svojim prijateljima i koristili različite metode i tehnike u nastavi. Neugodne emocije doživjeli su kada su se učitelji naljutili na njih, prije i tijekom pisanja ispita, kada su imali neuspjeh, nesanicu, obiteljske probleme i bili u neizvjesnosti.

Učenici koji doživljavaju neugodne emocije imaju poteškoće s izvršavanjem školskih obaveza, praćenjem nastave, stvaranjem pozitivnih odnosa s drugima i suradnjom. Školski uspjeh određuju brojni čimbenici: pedagoški (stil učenja, razredna klima i sl.), psihološki (motivacija,

samopoiimanje, samoeфикаsnost i sl.) i socijalni (kultura, socioekonomski status i sl.). Vulić-Prtorić i Lončarević (2016) ispitale su koji psihološki problemi i teškoće se primjećuju kod učenika u osnovnoj školi, kako su povezani sa školskim uspjehom i kakva se prevencija predlaže. U istraživanju su korištene skale samoprocjene i metoda usmjerene diskusije u fokus grupama. Ispitanici su bili učenici viših razreda osnovnih škola u Zadru u dobi od 11 do 15 godina. Povišene razine anksioznosti doživljava 16,86% učenika. Oko 8 % učenika navodi specifične strahove vezane za školu (strah od testiranja, ocjenjivanja, ispitivanja, negativne ocjene, strah od školskog neuspjeha, strah od određenih školskih predmeta, strah od nastavnika ili profesora i strah od roditeljskog sastanka). Simptome depresivnosti doživljava 13%, a simptome hiperaktivnosti, impulzivnosti i poremećaja pažnje doživljava 15,44% učenika. Eksternalizirani problemi (ljutnja, teškoća u samokontroli, agresivno i nasilničko ponašanje) uočljivi su kod 14,43% učenika. Anksioznost je najčešća neugodna emocija kod učenika i ima veliki utjecaj na njihovo cjelokupno funkcioniranje i na školski uspjeh (teškoće u usmjeravanju pažnje na učenje, pamćenje, prisjećanje). Nastavnici i učenici slažu se s tim da će svi oblici usavršavanja koji povećavaju emocionalnu pismenosti olakšati učenje i podučavanje.

U razrednoj nastavi emocionalna inteligencija se može razvijati pomoću čitanja bajki, afirmacija, vježbi disanja, razgovora u krugu i sl. Zadnji primjer učeniku pruža sigurnost, zaštitu i podršku (Erjavec, 2021). Razvijanje poticajne klime u školi i razredu, osjećaj povezanosti i svrhe, prihvaćanje emocija, poštovanje, toplina, rana prevencija, stručno usavršavanje osoblja, razvoj čvrste prakse protiv zlostavljanja, predrasuda i stigme u vezi s mentalnim zdravljem, provođenje ciljanih programa i intervencija (kurikulum) te uključivanje cijele zajednice (učenike, roditelje i sve obitelji) unapređuju socijalno i emocionalno učenje. Sve navedeno ima pozitivan utjecaj na učenje, motivaciju, smanjenje nastavničkog stresa, učeničku sreću, razvoj emocionalnih i socijalnih vještina, prevenciju i smanjenje mentalnih poteškoća, ponašanje učenika u školi i smanjenje rizičnog ponašanja (Weare, 2015).

#### 2.3.1.4. Zahvalnost

Zahvalnost je emocionalna reakcija pojedinca u trenutku primanja neočekivanog osobnog dara/dobrobiti od neke osobe koja ima dobre namjere (Froh, Bono i Emmons, 2010). Zahvalnost ili čin izražavanja zahvalnosti može se još definirati kao važna vještina koja pojedincima omogućuje izgraditi socijalne vještine kroz ljubaznost i ljubav (Callahan, 2022).

Mnoga istraživanja pokazuju pozitivnu korelaciju između zahvalnosti i pozitivnih ishoda kao što su poboljšano ponašanje, mentalno zdravlje i psihološka dobrobit kod odraslih. Kada se govori o djeci i točnoj dobi u kojoj oni postaju sposobni izraziti iskrenu, istinsku zahvalnost, još uvijek nije poznato, no većina se istraživača slaže da su do 10. godine mladi sposobni izraziti iskrenu zahvalnost, a ne samo slijediti društvene norme (Froh i sur., 2011). Razlog tomu može biti činjenica da je zahvalnost složena emocija i zbog toga se možda neće razviti sve do rane adolescencije tj. u dobi od 10 do 14 godina (Froh i sur., 2010). Poučavanje djece zahvalnosti zasigurno bi moglo pomoći u ublažavanju negativnih utjecaja masovnih medija, materijalističkih vrijednosti i rizičnog ponašanja (Mullins Rose, 2017).

U indijskoj vojnoj školi za djecu istraživao se odnos između zadovoljstva životom, otpornosti i zahvalnosti ovisno o dobi i spolu, kao i utjecaj otpornosti i zahvalnosti na zadovoljstvo životom. U istraživanju je sudjelovao 371 učenik (193 dječaka i 178 djevojčica). Podijeljeni su u četiri dobne skupine (11, 12, 13 i 14 godina). Učenici su ispunili tri upitnika. Prvi upitnik odnosio se na životno zadovoljstvo (npr. *Radujem se odlasku u školu.* i *Volio bih živjeti negdje drugdje.*). Tvrdnje u drugom upitniku odnosile su se na otpornost (npr. *Svjestan sam svojih kvaliteta.* i *Osjećam da me prijatelji podržavaju.*). U trećem upitniku tvrdnje su bile o zahvalnosti (npr. *Zahvalan sam velikom broju ljudi.*). U sva tri upitnika korištena je Likertova skala. Rezultati su pokazali da je s obzirom na spol značajna razlika primijećena samo kod mjere otpornosti, odnosno da su djevojčice otpornije od dječaka. Kada se govori o dobi ispitanika, statistički značajna razlika nije uočena. Važno je istaknuti da kod oba spola postoji značajna pozitivna korelacija između zahvalnosti i zadovoljstva životom, otpornosti i zadovoljstva životom, zahvalnosti i otpornosti (Bedi i Khan, 2023).

Osim što prakticiranje zahvalnosti pozitivno djeluje na učenikovo blagostanje, ono može stvoriti i priliku za učenje novog vokabulara u nastavi stranog jezika. Primjerice, učenici mogu izraziti (verbalizirati) zahvalnost na engleskom jeziku i tako razviti svoje jezične vještine. Dakle, pomoću svjesne vježbe zahvalnosti učenici će poboljšati svoju razinu sreće i dobrobiti, ali će im to istovremeno pomoći i u njihovom procesu učenja (Flores Rojas, 2023).

Uz podršku drugih ljudi i pozitivne odnose, zahvalnost može spriječiti samoubojstvo povećanjem smisla života i ublažavanjem ideja o samoubojstvu (Li i sur., prema Sharma i Gera, 2021). Na Kalifornijskom sveučilištu u Davisu provedeno je istraživanje koje pokazuje da izražavanje zahvalnosti liječi, daje energiju i mijenja živote (Froh i sur., 2010). Zahvalni ljudi su

sretniji i ispunjeniji, a zahvalnost im također pomaže da budu svjesniji. Može se reći da zahvalnost ima moć stvoriti entuzijazam, budnost i povezanost s drugima (Flores Rojas, 2023).

#### 2.3.1.5. Vizualizacija

Vizualizacija ili vođeno maštanje podrazumijeva proces tijekom kojeg se pojedinac nalazi u sjedećem ili ležećem položaju sa zatvorenim očima, opušteno diše i potpuno se koncentrira na vježbu i riječi koje izgovara odgojitelj ili roditelj (Thomas, prema Thomas, 2007). Odnosno, vođena vizualizacija je proces u kojem pojedinci pomoću govornih sugestija stvaraju situaciju u svojim umovima koja odgovara zadanoj temi, a uvidi i značenja mogu se stvarati iz doživljenih slika (Hess, prema Lynn Kilpatrick, 2001).

Tehnike vizualizacije ne podrazumijevaju samo zamišljanje slika, već uključuju i sva ljudska osjetila. Vizualizacija se sastoji od niza vođenih faza tjelesnog opuštanja i kontrole pažnje, a to su: uvodna faza, progresivno opuštanje, korištenje slika, tehnika produbljivanja (daljnje opuštanje) i specifične sugestije za smanjenje tjeskobe, stresa, boli, itd. Um je vrlo otvoren i usredotočen, a pamćenje poboljšano. Svrha vizualizacije je zamišljanje situacije kako bismo bili sigurniji i spremniji kada se nađemo u njoj u stvarnom životu (Park, Conway i Chen, 2018).

Kako bi se vizualizacija mogla provoditi u učionicama, vrlo je važno učenicima pružiti sigurnu i poticajnu okolinu. Takva okolina omogućuje učeniku opustiti se u učenju i usvajanju novih informacija. Učitelji bi trebali započeti nastavu glazbom kako bi izazvali opuštanje, nakon čega slijede vježbe disanja i duže vježbe (Galyean, 1983). Učenici mogu zamišljati mirne prizore ili nešto što bi voljeli doživjeti u svom životu (Thomas, prema Thomas, 2007). Da bi se učenici mogli potpuno opustiti i usredotočiti, vrlo je važno kakve se priče biraju za vizualizaciju. Priče za vizualizaciju najčešće opisuju prizore iz prirode, životinje, zamišljene prijatelje ili neke simbole opuštanja. Takve priče omogućuju učenicima uploviti u svijet mašte te slobodno i sigurno izraziti emocije. Učenicima bi svakog dana trebalo pružiti mirne trenutke jer će tako naučiti cijeniti mir, tišinu i osvještavanje vlastitih misli (Thomas, 2007). Lynn Kilpatrick (2001) napominje kako se pomoću vođene vizualizacije kao nastavne strategije, učenici aktivno uključuju u proces učenja i koriste svoje osjećaje kao početni izvor za razumijevanje. S obzirom da učenici uče pomoću različitih modaliteta, na ovaj način oni razvijaju svoju vizualnu, kinestetičku i intrapersonalnu inteligenciju, kao i ostale.

Primjerice, u istraživanju koje je provedeno u osnovnoj školi u Charlottesvilleu (Virginia), sudjelovala su četrdeset i tri učenika 5. razreda prirodnih znanosti. Vježbe opuštanja i vizualizacije korištene su tijekom šest odvojenih dvadesetominutnih lekcija o afroameričkim znanstvenicima i izumiteljima. Nastava je trajala tri tjedna. Svaka lekcija započela je vježbom opuštanja nakon koje je slijedilo proučavanje informacija o poznatim znanstvenicima. Na kraju svih lekcija učenici su rješavali test. Prosječan postotak točnih odgovora iznosio je 77% što je vrlo dobro s obzirom da je nastava trajala kratko. Vježbu vizualizacije je pozitivno komentirao 41 učenik. Mnogi učenici primijetili su svoju sposobnost boljeg pamćenja, dok su drugi primijetili da im se poboljšala sposobnost proučavanja informacija. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da se opuštanje i vizualizacija mogu koristiti kao redovite aktivnosti u učionici te da poboljšavaju postignuća učenika tako što smanjuju stres, povećavaju pažnju i pomažu učenicima učinkovitije učiti (Cabot, 1997).

Vizualizacija je povezana s boljim izražavanjem umjetničkih sposobnosti učenika (npr. slikarstvo, kreativno pisanje, gluma). Mnoga istraživanja potvrđuju povezanost vizualizacije s povećanom kreativnošću. Primjerice, Rose i Lin (1984) primijetili su povećanu kreativnost u vještinama i urođenim sposobnostima kroz opuštanje i vizualizaciju. Vizualizacija unaprjeđuje učenje, smanjenje stres i djeci stvara svijest o svjesnom postojanju kao ljudskih bića (Murdoc, 1987). Dobrobiti ove tehnike uključuju smanjenje tjeskobe, stresa i boli, poboljšanje koncentracije, pamćenja, samopouzdanja i stvaranje pozitivnog stava (Carlson, 2017, prema Criado-Álvarez, 2022).

### 3. EMPIRIJSKI DIO

#### 3.1. Akcijsko istraživanje

Akcijsko istraživanje je oblik istraživanja koji istraživačima omogućuje proučiti i procijeniti vlastiti rad. Pitanja koja si postavljaju su: *Što radim?, Što trebam poboljšati?, Kako to mogu poboljšati?* (McNiff i Whitehead, 2002). Istraživači istražuju vlastitu praksu, promatraju, opisuju i objašnjavaju što rade s drugim ljudima te zašto to rade (Whitehead i McNiff, 2006). Akcijsko istraživanje je prema McNiff i Whitehead (2002, str. 56) „sistematičan proces promatranja, opisivanja, planiranja, djelovanja, refleksije, evaluacije i modificiranja“, no važno je naglasiti da se navedene etape ne moraju ostvarivati tim redoslijedom. Bognar (2006) navodi sljedeće etape akcijskog istraživanja: strateško planiranje, akcija, implementacija plana, promatranje, evaluacija i samoevaluacija te kritička i samokritička refleksija. U akcijskim istraživanjima aktivno sudjeluju svi zainteresirani sudionici i ona se provode s ljudima, a ne na ljudima (Reason, 1994).

Sudionici imaju isti status u istraživanju kao i istraživač, jednaki su. Važni sudionici akcijskog istraživanja su kritički prijatelji koji istraživaču daju povratne informacije o njegovim podacima i idejama. To mogu biti mentori, učitelji, kolege studenti, roditelji ili bilo koja osoba koja će suosjećajno, ali kritički saslušati. Istraživač može imati jednog ili nekoliko kritičkih prijatelja, ovisno o potrebama (McNiff i Whitehead, 2006). Kritički prijatelji, kao suistraživači, su prije svega velika podrška. Oni ohrabruju, potiču, savjetuju te u suradnji s istraživačem nastoje mu pomoći razviti refleksivne kapacitete i učenje (Kember i sur., 1997). Primjerice, stručni suradnici pedagozi mogu biti kritički prijatelji učiteljima koji imaju želju provesti akcijsko istraživanje te tako unaprijediti kvalitetu učenja i poučavanja (Bognar, 2006).

Tijekom provedbe akcijskog istraživanja potrebno je prikupljati podatke o svemu bitnom što se odvija. Prikupljanje podataka uključuje nekoliko procesa: znati gdje i kada tražiti podatke, promatrati što se događa, bilježiti, pohranjivati i sortirati podatke (McNiff i Whitehead, 2006). Postoje različiti izvori podataka koji se mogu koristiti: dokumentacija, ankete, intervjui, skale procjena, sustavno promatranje i testovi (Mužić, 1999). Neke od tehnika za promatranje i bilježenje vlastitih radnji kao i radnji drugih ljudi su bilješke s terena (ravne bilješke, mentalne mape, paukovi dijagrami) i sociometrijska analiza (bilježenje učestalosti interakcije među

sudionicima). Tehnike za promatranje i bilježenje vlastitog učenja kao i učenja drugih ljudi su prozni, pjesnički ili drugi oblici, dnevnicu učenja, ankete, intervjui (McNiff i Whitehead, 2006).

Istraživač prati svoje učenje koje uključuje samorefleksiju, kao i prikupljanje podataka tijekom istraživanja. Na ovaj način može se vidjeti je li došlo do poboljšanja. Vođenje refleksivnog dnevnika je vrlo važno jer istraživač može zabilježiti što je radio, razmišljati o tome što je naučio iz istog te komentirati mogući značaj učenja (Whitehead i McNiff, 2006). Da je refleksivni dnevnik važan izvor podataka potvrđuje McNiff (prema Bogner, 2006, str. 184) jer se vođenjem dnevnika mogu postići sljedeći ciljevi: praćenje vremenskog slijeda događaja pri čemu je važno navesti uz svaku bilješku datum, vrijeme i kontekst opisanog događaja, ilustracija (detaljan opis) bitnih događaja kako bi omogućili čitatelju uživanje u situaciju našeg istraživanja, izvor podataka potrebnih za analizu, prikaz napredovanja u akcijskom istraživanju uključujući uspješne i neuspješne aktivnosti te osobno učenje koje proizlazi iz refleksije.

### 3.2. Kontekst akcijskog istraživanja

Svoje akcijsko istraživanje za diplomski rad provela sam u Osnovnoj školi Franje Krežme u Osijeku u 5. razredu. Taj razred pohađa 21 učenik, od toga 11 djevojčica i 10 dječaka. Škola mi je već otprije poznata jer sam tu obavljala stručno-pedagošku praksu. Vrlo lako dogovorila sam se s pedagoginjom škole koji bi razred mogao sudjelovati. Razred koji tijekom stručno-pedagoške prakse nisam bila posjetila je upravo bio 5. razred i sada je došla prilika da ih bolje upoznam. Njihova razrednica se složila s tim.

Zadnjih godina školu pohađa oko 350 učenika u 16 odjela. Nastava se održava u prvoj smjeni. Škola sudjeluje u mnogim projektima i odlično je povezana sa svojom lokalnom zajednicom. Školska dvorana je vrlo prostrana i dobro opremljena. U školskoj knjižnici učenici mogu pronaći širok izbor knjiga i ostalih publikacija te imaju prostor za sjedenje, pisanje i čitanje. U školi prevladava pozitivno ozračje, vrlo lijepo je uređena i opremljena. Neki učitelji i razrednici viših razreda imaju prijenosna računala, a neki pametne ploče. U svakoj učionici postoji projektor i platno.

Ono što sam prvo primijetila kada sam ušla u učionicu 5. razreda je njezina prostranost i velik broj stolova i stolaca. Također, učionica je vrlo dobro osvijetljena i opremljena pametnom pločom. To me razveselilo jer mi je glazba bila potrebna u nekoliko radionica. Na stolu razrednice



nalazi se i računalo, a u blizini stola je i njezin kabinet. U učionici postoje ormari u kojima se nalaze potrebni materijali za nastavu matematike. Na panoima učionice nalaze se učenički radovi i plakati iz matematike. Raspored sjedenja je uobičajen za tradicionalnu nastavu i svi učenici sjede u paru osim jedne učenice. Djevojčice sjede s djevojčicama, a dječaci s dječacima.

### 3.3. Problem i plan akcijskog istraživanja

Tijekom čitavog svog školovanja uočila sam i kod sebe i kod drugih potrebu za opuštanjem i odmorom tijekom i nakon školskog dana. Učenici se najčešće nalaze u sjedećem položaju i vrlo malo se kreću što nije zdravo za njihov cjelokupan razvoj. Pismene i usmene provjere, ocjenjivanje, javni nastupi i razna natjecanja samo su neki od izvora stresa i ostalih neugodnih emocija kod učenika. Ovdje bi valjalo spomenuti i redovito učenje za sve školske predmete. Iako se to možda odraslim ljudima čine kao mali izazovi, djeci je to velika odgovornost i zato se njihovi problemi ne bi trebali podcjenjivati.

O ugroženosti mentalnog zdravlja djece govori činjenica da 50% mentalnih poremećaja započinje prije 14. godine života, a čak 75% prije 18 godine. Zbog toga učitelji, nastavnici i stručni suradnici imaju veliku ulogu jer mogu putem različitih nastavnih aktivnosti u radu s djecom pridonijeti jačanju njihove psihološke otpornosti (Bolčević Novak i Dvekar-Bešenić, 2021).

Vježbe opuštanja važan su dio zdravstvenog odgoja jer pomažu učenicima nositi se s različitim stresnim situacijama. Osobno mi takve vježbe pomažu umiriti misli koje najčešće budu negativne i usredotočiti se na ono što se događa sada i ovdje. Život u sadašnjosti i iskorištavanje svih svojih osjetila smatram neizostavnim dijelovima mentalnog zdravlja. Voljela bih kao buduća nastavnica i pedagoginja održavati u školi vježbe opuštanja kako bi učenici mogli umiriti vlastiti um i kako bi im te vježbe postale navika. Upravo zato sam sretna što sam imala priliku baviti se time u sklopu diplomskog rada i steći prvo takvo iskustvo.

Prije početka akcijskoga istraživanja bilo je potrebno obavijestiti roditelje učenika, upoznati ih s ciljevima i zamoliti za pisani pristanak na fotografiranje i snimanje učeničkih aktivnosti tijekom istraživanja. Svi roditelji su bili suglasni i omogućili mi zabilježiti sve što se događa u učionici. Također je bilo potrebno i same učenike zamoliti za pristanak na sudjelovanje u radionicama. Svi učenici su bili suglasni.

Anketiranje učenika provela sam na početku istraživanja, prije provođenja radionica, i nakon provođenja radionica. U inicijalnoj anketi htjela sam saznati koliko su učenici upoznati s

vježbama opuštanja i na koji način se oni opuštaju kod kuće. Pitanja su prilagođena njihovom uzrastu i fokusirana na njihova dosadašnja iskustva i svakodnevicu. Za inicijalnu anketu je u početku bio plan da se odvija virtualno u školi kako bi učenici dali iskrenije odgovore i kako im nitko od odraslih ne bi pomagao. No nisu svi učenici u mogućnosti koristiti mobilne uređaje, a učionica informatike nije bila dostupna u vrijeme Sata razrednika. Zbog toga sam zajedno s pedagoginjom škole i razrednicom 5. razreda odlučila da se inicijalna individualna anketa odvija u razredu na Satu razrednika, i to tjedan dana prije prve radionice.

Akcijsko istraživanje provela sam u razdoblju od 26. travnja do 7. lipnja 2023 u ukupnom trajanju od 7 školskih sati. Sve radionice održane su na Satu razrednika.

Glavni cilj akcijskog istraživanja je poticati i razvijati mentalno zdravlje učenika osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja. Iz glavnog cilja slijede i ostali ciljevi: razviti psihološku otpornost učenika u svakodnevnim situacijama primjenom vježbi opuštanja, proširiti učenička iskustva o načinima opuštanja u školi i kod kuće, osvijestiti obrasce ponašanja i reakcija u doživljavanju i izražavanju neugodnih emocija te osvijestiti učinkovitije načine. Kriteriji istraživanja su da učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo, međusobno surađuju kako bi postigli zajednički cilj, uspješno personaliziraju vježbe opuštanja, u skladu sa svojim potrebama i afinitetima, reagiraju na neugodne emocije iz stanja opuštenosti (tablica 1).

Tablica 1. Ciljevi i kriteriji za procjenu uspješnosti istraživanja

CILJEVI ISTRAŽIVANJA	KRITERIJI ZA PROCJENU USPJEŠNOSTI ISTRAŽIVANJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poticati i razvijati mentalno zdravlje učenika osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ razviti psihološku otpornost učenika u svakodnevnim situacijama primjenom vježbi opuštanja</li> <li>○ proširiti učenička iskustva o načinima opuštanja u školi i kod kuće</li> <li>○ osvijestiti obrasce ponašanja i reakcija u doživljavanju i izražavanju neugodnih emocija te osvijestiti učinkovitije načine.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja.</li> <li>• Učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja.</li> <li>• Učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo.</li> <li>• Učenici međusobno surađuju kako bi postigli zajednički cilj.</li> <li>• Učenici uspješno personaliziraju vježbe opuštanja, u skladu sa svojim potrebama i afinitetima.</li> <li>• Učenici reagiraju na neugodne emocije iz stanja opuštenosti.</li> </ul>

Teme i redoslijed radionica dogovorila sam zajedno s mentoricom doc. dr. sc. Sanjom Simel Pranjić. Popis provedenih radionica nalazi se u tablici 2 u kojoj su navedeni nazivi radionica, aktivnosti unutar radionica, njihovo trajanje, datumi održavanja i cilj svake radionice.

Tablica 2. Plan radionica

PLAN AKTIVNOSTI			
Radionica	Aktivnosti	Trajanje	Cilj radionice
<b>1. radionica</b> <i>Povezanost uma i tijela</i> (26. travnja 2023.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Upoznavanje</i></li> <li>▪ <i>Zrcalo</i></li> <li>▪ <i>Progresivna mišićna relaksacija</i></li> <li>▪ <i>Tjelesne vježbe opuštanja</i></li> <li>▪ <i>Evaluacija</i></li> </ul>	1 školski sat	Osvijestiti učenicima važnost tjelesne aktivnosti za mentalno zdravlje. Usmjeriti se na oslobađanje napetosti i stresa progresivnim opuštanjem cijelog tijela. Postizanje stanja mira i opuštenosti. Potaknuti učenike na tjelesne vježbe opuštanja.

<p><b>2. radionica</b> <i>Ovdje i sada</i> (3. svibnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Šetnja razredom</i></li> <li>• <i>Pet osjetila</i></li> <li>• <i>Sadašnji trenutak</i></li> <li>• <i>Evaluacija</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Obraćati pozornost na sadašnji trenutak bez prosuđivanja.</p>
<p><b>3. radionica</b> <i>U redu je ne biti u redu</i> (10. svibnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pogodi kako se osjećam</i></li> <li>• <i>Moje tijelo</i></li> <li>• <i>Emocije</i></li> <li>• <i>Evaluacija</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Potaknuti učenike na prepoznavanje tuđih emocija na temelju neverbalne komunikacije. Promijeniti učeničku percepciju neugodnih emocija. Prihvatanjem i razumijevanjem neugodnih emocija postići osjećaj opuštenosti. Poticati suradnju.</p>
<p><b>4. radionica</b> <i>Zahvalnost</i> (17. svibnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Disanje uz cvijet</i></li> <li>• <i>Zahvalni cvjetovi</i></li> <li>• <i>Evaluacija</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Upoznati učenike i osvijestiti učenicima važnost zahvalnosti za mentalno zdravlje. Potaknuti učenike na izražavanje zahvalnosti prema drugim osobama.</p>
<p><b>5. radionica</b> <i>Vizualizirajmo zajedno!</i> (24. svibnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prisjećanje</i></li> <li>• <i>Moj simbol mira</i></li> <li>• <i>Simbol mira</i></li> <li>• <i>Evaluacija</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Uočiti važnost vizualizacije kao jedne od mogućnosti zaštite mentalnog zdravlja. Omogućiti učenicima da slobodno i sigurno izražavaju svoje osjećaje.</p>
<p><b>6. radionica</b> <i>Vizualizacija budućnosti</i> (31. svibnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pošalji dobre misli</i></li> <li>• <i>Glas budućnosti</i></li> <li>• <i>Evaluacija</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Primjenom vizualizacije predočiti željene ciljeve za budućnost. Potaknuti učenike da na kreativan način izraze svoje doživljaje i osjećaje.</p>
<p><b>7. radionica</b> <i>Plan aktivnosti i vježbi opuštanja</i> (7. lipnja 2023.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Masaža</i></li> <li>• <i>Izrada podsjetnika</i></li> </ul>	<p>1 školski sat</p>	<p>Izraditi personalizirane planove za opuštanje i odmor. Prokomentirati sve radionice i izvesti zaključak.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ispunjavanje upitnika</i></li> </ul>		
--	--	--	--

Tijekom akcijskoga istraživanja sve aktivnosti su fotografirane i/ili snimljene. U tome mi je pomogla moja kolegica Lana Pejković. Svoja zapažanja vezana uz radionice i sve što se događalo na njima redovito sam opisivala u istraživačkome dnevniku koji sam objavljivala na forumu sustava za e-učenje pedagogija.net. Postavljene istraživačke dnevnike komentirala je kritička prijateljica i kolegica Lana Pejković te profesorica i mentorica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić. Svojim komentarima i sugestijama usmjeravale su me i ohrabrivale. U ovom akcijskom istraživanju podatke sam prikupljala na sljedeće načine:

1. Anketni upitnik prilagođen uzrastu petog razreda proveden prije i poslije održanih radionica (inicijalni i finalni upitnik)
2. Sudjelujuće promatranje – redovito vođenje istraživačkoga dnevnika
3. Fotografiranje aktivnosti i učenika tijekom istraživanja
4. Videozapisi – snimanje aktivnosti tijekom istraživanja
5. Učenički radovi nastali tijekom različitih aktivnosti
6. Evaluacijski listić – dobivanje povratnih informacija na kraju svake radionice
7. Komentari kritičkih prijatelja na forumu.

## 4. TIJEK AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA

### 4.1. Prva radionica

Prije početka izvođenja pedagoške radionice, pripremala sam nastavna pomagala (laptop, pametna ploča, zvučnici). Zbog tehničkih poteškoća zvučnici i pametna ploča nisu funkcionirali te sam na raspolaganju imala samo laptop. U planu sam imala prikazati učenicima prezentaciju s karakterističnim slikama za svaku aktivnost, ali ju zbog navedenih poteškoća nisam imala. Također, prije početka prve pedagoške radionice pobrinula sam se da raspored stolova bude u obliku slova „U“ kako bi učenici imali dovoljno mjesta za tjelesne aktivnosti. U svemu navedenom pomagala mi je moja najbolja i kritička prijateljica Lana Pejković koja je bila zadužena za fotografiranje i snimanje aktivnosti.

Kada su se učenici smjestili i kada je zvonilo za početak sata, ukratko sam se predstavila. Zatim sam učenicima objasnila način upoznavanja. Prvo su učenici smjeli pitati me sve ono što ih zanima o meni. Očekivala sam zanimljiva pitanja i takva sam i dobila. Učenici su par sekundi šutjeli, a zatim je jedan učenik podignuo ruku i pitao me traje li radionica jedan ili dva sata. Sljedeće pitanje je bilo u vezi rasporeda stolova i zašto je u sredini praznina. Rekla sam im da ćemo danas imati nekoliko tjelesnih aktivnosti i da nam zato treba dovoljno prostora. Od tog trenutka primijetila sam da su se učenici opustili jer su već sljedeća pitanja bila: „Koliko imate godina?“ i „Imate li djecu?“. U početku su samo dječaci postavljali pitanja, a kasnije su se uključile i djevojčice. Neka od sljedećih pitanja bila su: „Gdje studirate?“, „Ako su radionice vezane uz mentalno zdravlje, znači li to da smo mi mentalno poremećeni ili bolesni?“, „Najdraži pjevač/ica?“, „Volite li više pse ili mačke?“. Pitanje koje me iznenadilo i istovremeno mi bilo drago što je postavljeno je upravo ono za mentalne poremećaje. Odmah sam im objasnila na što se sve odnosi mentalno zdravlje i na što ćemo se koncentrirati sljedećih šest radionica (uključujući i ovu današnju). Kada učenici više nisu imali pitanja za mene, rekla sam da će se sada svatko od njih predstaviti tako što će reći svoje ime i bave li se nekom tjelesnom aktivnošću, ako ne, što im se sviđa na tjelesnom od aktivnosti. Dječaci su uglavnom rekli da treniraju nogomet, džudo, košarku i plivanje. Djevojčice su najviše izjavile da treniraju odbojku. Jedna učenica spomenula je veslanje, jedna suvremeni ples, a jedna košarku. Također, dok su se učenici predstavljali, jedna učenica me pitala treniram li ja neki sport. Mislim da su se tijekom upoznavanja učenici dosta

opustili jer su mi slobodno postavljali pitanja. Na kraju sam im objasnila zašto su u predstavljanju trebali reći bave li se nekom tjelesnom aktivnošću i otkrila sam im naziv današnje radionice.

Nakon upoznavanja uslijedila je petominutna aktivnost *Zrcalo* (Alliance, 2002). S obzirom da se aktivnost izvodi u paru, provjerila sam imaju li svi učenici para. Dječaci su odabrali raditi s dječacima, a djevojčice s djevojčicama. Tri djevojčice su željele raditi zajedno iako sam ja radosno više puta rekla da ću raditi s nekom od njih. Djevojčice su me zamolile da ostanu skupa i ja sam to odobrila. Pretpostavljam da im je još uvijek malo neugodno raditi s nekim koga prvi put vide i to je sasvim u redu. Zamolila sam učenike da stanu na sredinu učionice. Rekla sam im da se dogovore tko će prvi izvoditi pokrete, a tko će oponašati. Također, upozorila sam ih da između njih bude dovoljan razmak kako ne bi jedni druge ozlijedili. U pozadini sam pustila energičnu glazbu ([https://youtu.be/9JHrVQGrT\\_I](https://youtu.be/9JHrVQGrT_I)). S obzirom da sam imala samo laptop, a učionica je dosta velika, glazba se nije čula onako kako sam to zamišljala. Unatoč tome vidjela sam da učenici s lakoćom osmišljavaju pokrete i da im tiša glazba ne predstavlja problem, a videozapis to i prikazuje ([https://drive.google.com/file/d/1gHs2\\_cWi6UZqxZzGaboupkoo6fQIKpo\\_/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1gHs2_cWi6UZqxZzGaboupkoo6fQIKpo_/view?usp=share_link)). U početku su učenici razmišljali kako bi se kretali, ali nakon pola minute svi su se uključili i veselo izvodili pokrete. Ja sam se ponekad kretala između njih, poticala ih da se kreću što slobodnije i u tome sam bila uspješna. Uočila sam da su neki učenici počeli pljeskati rukama i velika većina je isto to počela raditi ([https://drive.google.com/file/d/1bEuH\\_3c3WjA62frqdTQupDp9stUuPqj7/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bEuH_3c3WjA62frqdTQupDp9stUuPqj7/view?usp=sharing)). Iz njihovih osmijeha zaključujem da im se aktivnost svidjela.

Nakon energičnih pokreta na red je došla aktivnost *Progresivna mišićna relaksacija*. Tijekom ove aktivnosti učenici su mirno sjedili, slušali moje upute te pratili ono što izvodim. U pozadini sam pustila opuštajuću glazbu (<https://www.youtube.com/watch?v=XgxRHa26JLo>). Glazba utječe na smanjenje stresa i uznemirenosti, a idealna glazba za opuštanje je ona laganijeg tempa kao što su instrumentalne, ambijentalne, barokne skladbe (Thomas, 2007). Učenici su duboko udahnuli i izdahnuli, napinjali svoje mišiće i zatim ih opuštali. Primjerice, neke od uputa su bile da podignu ruke, da zamišljaju kako cijede naranču, kako psić želi skočiti na njihov trbuh i kako zabijaju nožne prste u pijesak (izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=LCTW16Cfwno>). Suratih i Budi (2022) su već ranije dokazali da primjena progresivne mišićne relaksacije ima pozitivne učinke na pojedince – primjerice, može poboljšati kvalitetu sna kod adolescenata. Tijekom izvođenja ove aktivnosti nekoliko dječaka je ponekad proizvodilo zvukove što je ometalo

ostale učenike. Aktivnost nisam htjela prekidati, već sam samo neverbalnom komunikacijom pokazala dječacima da ostanu mirni i tihi. Pogledom sam pratila kako ostali učenici reagiraju na ovu aktivnost i vidjela sam da neki zaista uživaju u njoj i da prate sve ono što izvodim i ja. Nakon aktivnosti pitala sam ih kako se osjećaju. Nekoliko učenika je odgovorilo da se osjećaju dobro, opuštenije i smirenije. Zatim sam im detaljnije objasnila što smo sada zajedno radili. Učenici su potvrdili da osjećaju „pokočenost“ u vratu, ramenima i leđima kada su pod stresom i kada dugo sjede. Nakon ovoga dogodio se neočekivani razgovor. Jedna učenica rekla je da kući meditira zajedno sa svojom mačkom u naručju. Zaista sam bila oduševljena i presretna što je to podijelila s nama svima. Druga učenica me pitala hoćemo li imati vježbe spavanja, a ja sam joj rekla da imam nešto slično u planu (vizualizacija). Zatim je sljedeći učenik istaknuo kako su stolice u školi vrlo neudobne i da bi bilo bolje da se škola odvija virtualno. Tu smo prokomentirali kako je sjedio kući dok je trajala online nastava i da je možda ipak bolje prošetati do škole. U ovom razgovoru nastojala sam složiti se s njima oko neudobnih stolica i sjedenja, ali isto tako potaknuti ih na tjelesne aktivnosti nakon škole kako bi se opustili i oslobodili nakupljenog stresa. Nadodala sam da svima nama odgovaraju različite tjelesne aktivnosti i da trebamo otkriti ono što nam odgovara u tom trenutku.



Slika 1: *Progresivna mišićna relaksacija*

Zadnja aktivnost ove radionice su *Tjelesne vježbe opuštanja* (Srebot i Menih, 2003). Zamolila sam učenike da ponovno stanu na sredinu i da bude dovoljan razmak između njih kako se ne bi ozlijedili. Objasnila sam im da ću izvoditi i opisivati vježbe, a da me oni prate. U pozadini sam pustila prikladnu glazbu (<https://www.youtube.com/watch?v=iWtFLj6yV1I>). Prva vježba

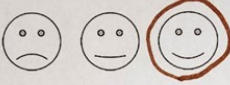


bila je Dinamično opuštanje u kojoj su se učenici smjeli kretati kako žele, što opuštenije. Druga vježba bila je „Hvatanje“ zvijezda s neba. U ovoj vježbi učenici su istezali ruke i prste. Treća vježba bila je Plivajući zmaj u kojoj su učenici vijugavim pokretima mijenjali smjer bokova i ruku. Četvrta vježba bila je Čaplja. U ovoj vježbi učenici zamišljaju da su čaplje, visoko podižu noge i u skladu s dizanjem noge gledaju lijevo ili desno (ovisno koju nogu podižu). Kretanje pomaže djeci izraziti radost, upoznati svoje tjelesne sposobnosti, učiti ovladavanje tijelom, vježbati osjetila i motoriku te opustiti emocionalnu i tjelesnu napetost (Srebot i Menih, 2003). Nastojala sam potaknuti sve učenike na sudjelovanje u vježbama tako što sam se kretala između njih, pokazivala vježbu i usmeno davala upute. Primijetila sam da im je najlakše bilo hvatanje zvijezda s neba, dok je vježba Plivajući zmaj bila malo zahtjevnija, ali mislim da su se ipak zabavili ([https://drive.google.com/file/d/15tsP7AmFuUgdYoWqLuV4SgFo9t2pIpgL/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/15tsP7AmFuUgdYoWqLuV4SgFo9t2pIpgL/view?usp=share_link)). Nakon aktivnosti pitala sam ih kako se osjećaju i kako im se sviđaju ove tjelesne vježbe. Rekli su da je bilo lijepo, zabavno i opuštajuće.

Za refleksiju i evaluaciju imala sam dovoljno vremena. Učenici su rekli da se nisu dosad susreli s ovakvim vježbama opuštanja. Na pitanje što misle kako tjelesne aktivnosti utječu na naše mentalno zdravlje, istaknuli su da utječu dobro i da se bolje osjećamo nakon njih. Potvrdila sam ono što su rekli i navela još neke dobrobiti tjelesnih aktivnosti. Nakon toga podijelila sam im evaluacijske listiće.

EVALUACIJSKI LISTIĆ

1. Kako si se osjećao/la na današnjoj radionici? Zaokruži.



2. Što ti se svidjelo?  
Svidjele su mi se vježbe protiv stresa.

3. Što ti se nije svidjelo i što bi promijenio/la?  
-

Dodatni komentari:  
Jafo zadivljujuće i zabavno.

Slika 2: Evaluacijski listić

Iz evaluacijskih listića istaknula bih nekoliko komentara. Učenici su naveli da im se jako sviđjelo što nisu stalno sjedili, već su se kretali i sviđjelo im se ponavljanje pokreta od prijatelja. Zatim jedni su istaknuli da im se sviđjelo kada su zamišljali naranču i kada su zamišljali da su čaplje. Za ono što bi promijenili, jedna učenica navela je da treba još mjesta za rad, a druga da bi voljela neke društvene igre. Jedan učenik istaknuo je da bi volio gledati opuštajuće videozapise. Od dodatnih komentara učenici su najviše naveli da su se opustili i da je bilo zabavno.

Bila sam zadovoljna prvom provedenom radionicom jer sam stigla odraditi sve planirano. Trudila sam se stvoriti ugodnu i opuštajuću atmosferu te mislim da sam u tome uspjela. Jedino što bih voljela je da su učenici tijekom progresivne mišićne relaksacije imali potpunu tišinu i da su se mogli bolje koncentrirati. Također, voljela bih da sam imala zvučnike da učenici bolje čuju glazbu tijekom vježbi opuštanja.

Kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić uočila je opušteno i ugodno ozračje, pohvalila fleksibilnost u pristupu aktivnostima i učenicima te mi dala važnu smjernicu za daljnje aktivnosti. Smjernica se odnosi na postavljanje pitanja učenicima po čemu točno prepoznaju da se osjećaju opuštenije i smirenije. Tako učenici više osvještavaju što se događa u njima i oko njih. Aktivnost *Zrcalo* se posebno sviđjala kritičkoj prijateljici Lani Pejković jer joj je bilo zanimljivo gledati učenike kako osmišljavaju pokrete i kako se zabavljaju tijekom izvođenja istih. Također, smatra da je odluka umiriti dječake neverbalnom komunikacijom bila odlična jer su i oni na kraju slijedili upute i pokrete. Sugestije i komentari kritičkih prijateljica stvorili su mi ugodne emocije, ohrabрили me, a smjernicu koju sam dobila nastojala sam uključiti u sljedećim radionicama.

Ciljevi radionice bili su: osvijestiti učenicima važnost tjelesne aktivnosti za mentalno zdravlje, usmjeriti se na oslobađanje napetosti i stresa progresivnim opuštanjem cijelog tijela, postizanje stanja mira i opuštenosti, potaknuti učenike na tjelesne vježbe opuštanja. Na temelju provedenih aktivnosti, razgovora s učenicima i učeničkih povratnih informacija smatram da su svi navedeni ciljevi ostvareni. Kriteriji postavljeni na početku, a koji su ostvareni u prvoj radionici su sljedeći: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo, učenici međusobno surađuju kako bi postigli zajednički cilj.

## 4.2. Druga radionica

Prije početka izvođenja pedagoške radionice pripremila sam sve ono što mi je potrebno za današnje aktivnosti: čips, bijele papire, radne listiće, bojice i flomastere. Ovog puta stolovi su ostali u prvobitnom položaju. Imala sam u planu pripremiti i zvučnike, ali nisam uspjela dobiti lozinku za računalo te sam iskoristila mobitel za pozadinsku glazbu. Na ovoj radionici bila je prisutna kritička prijateljica Lana Pejković koja je, kao i prošli put, bila zadužena za fotografiranje i snimanje aktivnosti.

Prije početka prve aktivnosti pitala sam učenike kako su. Neki su rekli da su umorni, a neki pak da se osjećaju super. Nakon toga rekla sam im naziv današnje radionice i počela s objašnjavanjem prve aktivnosti *Šetnja razredom*. U ovoj aktivnosti učenici smiju koračati učionicom lijevo-desno, unazad, u ritmu s glazbom ili kako god je njima ugodnije. Napomenula sam da trebaju biti što više svjesni svojih koraka. Rekla sam učenicima da se ustanu i uvuku svoje stolice kako ne bi smetale pri kretanju. U pozadini sam pustila umirujuću glazbu (<https://www.youtube.com/watch?v=5otJ2CQH9d4>). Dok su hodali, podsjećala sam učenike na duboko disanje, svjesno koračanje po svim dijelovima učionice, možda tamo gdje nikad nisu zakoračili. „Kod primjene usredotočene svjesnosti u djece i adolescenata potrebno je voditi računa o njihovim razvojnim karakteristikama i kognitivnim sposobnostima.“ (Boričević Maršanić, Paradžik, Zečević i Karapetrić-Bolfan, 2015, str. 144) Upravo zbog toga smatram da je *Šetnja razredom* prilagođena uzrastu učenika 5. razreda, jednostavna je i to je nešto što učenici svakodnevno čine. Na početku šetnje neki učenici su hodali sami, a neki su htjeli hodati u paru što videozapis i prikazuje ([https://drive.google.com/file/d/13LDYJmdHjtRLjU7-gwy36QX6obRxGVm8/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/13LDYJmdHjtRLjU7-gwy36QX6obRxGVm8/view?usp=share_link)). Jedan učenik se počeo vrtjeti, a jedna učenica hodala je unazad. Primijetila sam da su poslije dva učenika zaista hodali tamo gdje nisu nikada bili jer su polagano bočno hodali užim prostorom između zida i ormara. Ostali učenici su normalno hodali kao što i inače hodaju. Zatim sam uočila da jedan učenik sjedi, prišla sam i pitala je li sve u redu. Učenik je rekao da je sada 20 minuta hodao do škole i da je umoran. Sve mi je bilo jasno, ostavila sam ga u sjedećem položaju jer je zaista bio miran i nikoga nije ometao tijekom aktivnosti. Ja sam također šetala učionicom jer sam htjela da svatko od njih barem malo čuje pozadinsku glazbu preko mobitela. Učenici su hodali otprilike 5 minuta. Kada je šetnja razredom završila pitala sam ih kako su se osjećali tijekom aktivnosti, a oni su rekli da su se osjećali dobro. Na pitanje

jesu li bili usredotočeni na svoje korake ili su im misli odlutale, jedan učenik je rekao da je razmišljao o helikopteru i zato se vrtio. Zatim je jedna učenica istaknula da je zamišljala da je na nekom mostu iznad jezera i da ju je pozadinska glazba potaknula na te misli. Oba primjera mi se jako sviđaju jer sam sigurna da su tijekom aktivnosti proživjeli ugodne emocije. Ja sam im ukratko objasnila kako u ovakvim i sličnim situacijama možemo osvijestiti svoje misli i skrenuti pažnju na ono što činimo i biti prisutni u sadašnjem trenutku. No ako već o nečemu moramo misliti, onda neka to budu pozitivne misli.

Učenicima sam najavila sljedeću aktivnost *Pet osjetila* (Buchalter, 2009). Za ovu aktivnost potreban je rebrasti čips koji je izvrstan primjer jer je izrazitog mirisa, osjete se brazde, slanog je okusa, ovalnog oblika (valovit) i blijedo žute boje. Aktivnost sam započela s kratkim ponavljanjem. Učenici su mi nabrojali naših pet osjetila. Zatim sam im rekla da će sada svatko od njih izabrati jedan čips koji će trebati istražiti pomoću svih osjetila. U trenutku kada sam izgovorila riječ čips, primijetila sam radost i oduševljenje na njihovim licima i odmah su me pitali smiju li ga pojesti. Prije dijeljenja čipsa pitala sam ih je li netko možda alergičan na čips i odgovor je bio da nisu. Dok sam dijelila čips, jedan učenik me pitao kako se čips može čuti. Objasnila sam da se čips može prepoloviti i da možemo čuti pucketanje. Prema Abrams (2007), upravo ovakve vježbe usredotočene svjesnosti mogu povećati sposobnost pažnje i svjesnosti kod učenika. Odlučila sam se za osjetila jer smatram da je to najbliže učenicima i da će vrlo brzo shvatiti što trebaju činiti. Učenici su nekoliko minuta promatrali svoj čips i istraživali ga pomoću svih osjetila, a nakon toga krenuli su s crtanjem i bojanjem. Neki učenici su me pitali mora li čips biti nacrtan u stvarnoj veličini, ali ja sam rekla da ne mora biti, već da ga nacrtaju onako kako ga oni doživljavaju. Primijetila sam da su se djevojčice više usredotočile na njegov stvaran izgled, boju, brazde i oblik. Nekoliko dječaka me pitalo smiju li dodati nešto svom čipsu i dati mu ime, a ja sam radosno potvrdila. Dok su crtali, pustila sam istu pozadinsku glazbu kao i u prošloj aktivnosti. Zatim je na red došlo predstavljanje crteža. Učenici su trebali pokazati svoj crtež, reći na koje osjetilo su se najviše usredotočili tijekom promatranja čipsa i kako su se osjećali tijekom aktivnosti, a videozapisi to i prikazuju ([https://drive.google.com/file/d/189DaILrLnzt-J-e8ZSWAFUg3RQpfBI-J/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/189DaILrLnzt-J-e8ZSWAFUg3RQpfBI-J/view?usp=share_link), [https://drive.google.com/file/d/1uGJJEg8ixpZ01PeV319\\_5o44CwQ18hv8/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1uGJJEg8ixpZ01PeV319_5o44CwQ18hv8/view?usp=share_link)). Učenici su se najviše usredotočili na osjetilo okusa i vida. Svi su izjavili da su jedva čekali pojesti svoj čips. Nakon predstavljanja crteža objasnila sam im da je ovo jedna od vježbi uzemljenja te da

nam one posebno mogu pomoći u trenucima kada se ne osjećamo baš dobro tako da preusmjerimo pažnju na nešto drugo bilo kada i bilo gdje. Mislim da su u ovoj aktivnosti učenici imali priliku pokazati i svoju kreativnost te da im se crtanje čipsa jako svidjelo. Jednom učeniku je trebalo malo više vremena da završi svoj crtež i zamolio me da poslije predstavi. Na slici se može vidjeti koliko se potrudio i crtež je zaista prekrasan (Slika: 3).



Slika 3: *Pet osjetila*



Slika 4: *Pet osjetila*



Slika 5: *Pet osjetila*

U sljedećoj aktivnosti *Sadašnji trenutak* učenicima sam podijelila radne listiće. Svatko od njih pisao je pet stvari koje može vidjeti, četiri stvari koje može dodirnuti, 3 stvari koje može čuti, 2 stvari koje može namirisati i jednu stvar koju može okusiti u tom trenutku. Jedna učenica me pitala misli li se to na učionicu. Dok su učenici pisali odgovore, jedan učenik se ustao i pustio vodu nad umivaonikom. Kasnije mi je rekao da je to učinio kako bi čuo vodu. Cijenim njegovu snalažljivost. 😊 Za osjetilo vida učenici su naveli: čips, zid, stol, nos, ruku, plakat, naočale, pernicu, slike, bojice, ljude, spužvu. Za osjetilo dodira: klupe, olovke, pernicu, bocu, patike, torbu, papir, zavjese. Za osjetilo sluha: škripanje markera, glasove Martine i Lane, hodanje, čips, vodu, kucanje. Za osjetilo mirisa: čips, zrak, marker, parfeme. Za osjetilo okusa svi su naveli čips. Kada su pročitali svoje odgovore, jedna učenica mi je rekla da je istu ovu aktivnost radila kod psihologa. Iz njenog izraza lica shvatila sam da se ugodno osjećala tijekom aktivnosti. Zatim sam objasnila kako nam i ova aktivnost, kao i ona prije nje, mogu na sličan način pomoći kada smo pod stresom, da se vratimo u sadašnji trenutak te se tako umirimo i riješimo napetosti.

Nakon aktivnosti pitala sam ih jesu li ih ove vježbe opustile i oni su rekli da jesu. Zatim sam im rekla da mi pokušaju navesti još nekoliko primjera iz svakodnevnog života za vježbe uzemljenja, odnosno na što bi se još mogli usredotočiti te tako umiriti samog sebe u trenucima kada se osjećaju pod stresom. Učenici su naveli vezanje pertle (vezica za obuću), crtanje, igranje s kućnim ljubimcem i slušanje glazbe. Primjeri su odlični i ja sam navela još neke poput svjesnog tuširanja i pranja ruku, hodanja te slušanja cvrkuta ptica.

Za evaluaciju sam upotrijebila evaluacijski postupak „Mikrofon“ (Bognar, 1999). Uzela sam flomaster i intervjuirala svakog učenika, a trebali su reći kako su se osjećali, što im se (nije) svidjelo te što bi promijenili. Učenici su naveli da su se osjećali jako smireno i da je bilo zabavno. Učenicima se najviše svidjelo crtanje, kada su jeli čips i hodanje po učionici. Jedna učenica rekla je da joj je najdraža aktivnost bila Sadašnji trenutak. Jedan učenik naveo je da bi htio promijeniti to da se neki učenici više potrudu za crtanje čipsa jer kaže da su samo nacrtali krug i obojali. Ali za mene kao voditeljicu radionice daje 5/5. ☺

Bila sam zadovoljna radionicom. Bilo mi je malo žao, kao i prošli put, što nisam imala zvučnike, ali se nadam da ću ih imati sljedeći put kada to bude potrebno. Crtanje čipsa sam vremenski malo i produžila jer sam vidjela da su učenici uživali i bili vrlo veseli tijekom aktivnosti. Malo manje vremena je ostalo za aktivnost *Sadašnji trenutak*, ali unatoč tome učenici su uspjeli napisati svoje odgovore. Mislim da je atmosfera bila ugodna i opuštajuća.

Kritička prijateljica Lana Pejković uočila je vrlo brzo uspostavljanje dinamične komunikacije te simpatičan i profesionalan pristup učenicima. Tijekom cijele radionice osjećala se vrlo ugodno i opušteno, a isto je primijetila i kod učenika. Obje kritičke prijateljice, doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić i kolegica Lana Pejković, uočile su u aktivnosti crtanja da su dječaci bili slobodniji, otvoreniji te da je njihova kreativnost došla do izražaja. Kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić me potaknula da pitam razrednicu je li ona primijetila razlike u kreativnosti s obzirom na spol učenika. Također mi je sugerirala da pokušam potaknuti učenike da opišu kako znaju da se osjećaju smireno, u odnosu na to kad se osjećaju napeto i nervozno.

Obraćati pozornost na sadašnji trenutak bez prosuđivanja bio je cilj druge radionice *Ovdje i sada* te smatram da je uspješno ostvaren. Kriteriji za procjenu uspješnosti istraživanja, a ostvareni u ovoj radionici su sljedeći: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo.

### 4.3. Treća radionica

Prije početka treće pedagoške radionice *U redu je ne biti u redu* pripremila sam bojiće, radne i evaluacijske listiće. Zajedno s kritičkom prijateljicom Lanom Pejković pomaknula sam stolove i poredala stolice u krug. To je bilo potrebno za uvodnu aktivnost. Na ovoj pedagoškoj radionici osim Lane Pejković bila je prisutna i razrednica 5. razreda A. N.

Za uvodnu aktivnost pod nazivom *Pogodi kako se osjećam* bilo je potrebno poredati stolice u krug kako bi se svi bolje vidjeli. Zadatak učenika bio je glumiti neku emociju po vlastitoj želji koristeći mimiku i gestikulaciju. Dok jedan učenik glumi, ostali učenici pogađaju o kojoj je emociji riječ. Onaj učenik koji točno pogodi glumi sljedeću emociju (Alliance, 2002). Učenicima sam objasnila pravila i ja sam prva započela kako bi se učenici opustili. Odlučila sam glumiti emociju straha koju sam predstavila na sljedeći način: lagano sam otvorila usta, oči široko otvorila, prekrila lice svojim rukama i lagano skupila ramena. Nakon nekoliko sekundi jedan dječak rekao je da je riječ o strahu. S obzirom da je točno pogodilo, on je bio na redu. Odglumio je emociju tuge tako što je počeo plakati. Nakon toga učenici su još glumili depresivnost, ljutnju, očaj i zabrinutost ([https://drive.google.com/file/d/1yVmdpAtbjTLjB3c6xOla71mdjDLajO70/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1yVmdpAtbjTLjB3c6xOla71mdjDLajO70/view?usp=share_link)). S obzirom da su u glumi emocija dominirali dječaci, odlučila sam uključiti i djevojčice. Jedna učenica rekla je da ne zna što bi glumila, pa sam je pitala želi li da joj na uho šapnem neku emociju, pa da ona proba odglumiti ukoliko joj se sviđa. Šapnula sam joj emociju iznenađenja, a videozapis prikazuje kako je to izvela ([https://drive.google.com/file/d/1KDpXtu8dNv2p7gYCK2Qd5YGDwVOHYq46/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1KDpXtu8dNv2p7gYCK2Qd5YGDwVOHYq46/view?usp=share_link)). Zatim sam još jednoj učenici šapnula emociju radosti i ona je to prikazala osmijehom i rukama, a učenici su uspjeli pogoditi ([https://drive.google.com/file/d/18pcy-vU-nXml2dojjQ2gEVUg6C3Uz4-v/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/18pcy-vU-nXml2dojjQ2gEVUg6C3Uz4-v/view?usp=share_link)). Nakon toga još su dva dječaka izrazila želju za pokazivanjem emocija. U ovoj aktivnosti primijetila sam nekoliko stvari. Dječaci su bili opušteniji i radosno su pogađali emocije, a djevojčice se nisu baš toliko javljale. Možda zbog toga što su znale pravilo igre, a to je da ona osoba koja pogodi emociju glumi sljedeću. Razmišljam kako bi se još moglo uključiti sve učenike bez tog pravila. Ja sam pokušala tako što sam šapnula na uho neku emociju, no sigurno postoje još neki načini. Nadalje, primijetila sam da su se učenici uglavnom fokusirali na neugodne emocije. Možda je jedan od razloga taj da je neugodne emocije lakše odglumiti. I posljednje što bih ovdje još istaknula, učenici su više glumili sekundarne



emocije. Mislim da su se na kraju ipak svi učenici zabavili. Dječaci možda jesu dominirali u aktivnosti, ali primijetila sam da su djevojčice sve pomno pratile i nasmijale se ponekad što slika 6 i prikazuje.



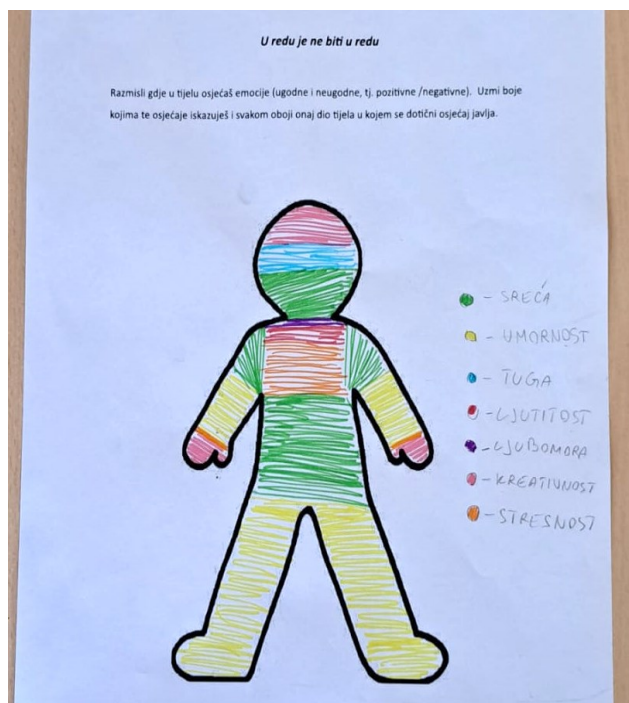
Slika 6: *Pogodi kako se osjećam*

Nakon uvodne aktivnosti uslijedila je aktivnost *Moje tijelo*. Prije dijeljenja radnih listića zamolila sam učenike da mi navedu ugodne i neugodne emocije koje poznaju. Naveli su mi depresiju, sreću, tugu, iznenađenost, zabrinutost, ljutnju, strah i radost. Ja sam im navela još nekoliko primjera: ljubomoru, ponos, krivnju, ljubav, zadovoljstvo, olakšanje i gađenje. Zatim sam im podijelila radne listiće i pripremila bojice za one kojima trebaju. Zadatak učenika bio je da razmisle gdje u tijelu osjećaju ugodne i neugodne emocije te da uzmu boje kojima te osjećaje iskazuju i svakom oboje onaj dio tijelo u kojem se određeni osjećaj javlja (Veronek-Germadnik, 2000). Velik broj istraživanja bavio se povezanošću dječjih emocija i različitih boja, a u jednom od njih uočeno je da djeca za sretne prizore koriste narančastu, žutu, zelenu i plavu boju, a za tužne prizore koriste smeđu, crnu i crvenu boju (Cimbalo i sur., prema Škrbina, 2013). Učenici su bojali otprilike 7-8 minuta. Neki su bili prije gotovi, pa sam odlučila da mi svoje boje i emocije predstave s mjesta. Iz prijašnjih radionica već sam vidjela da je djevojčicama puno neugodnije nego dječacima predstavljati rad ispred kamere. Zbog toga sam odlučila da ova aktivnost bude za nijansu opuštenija, odnosno da mi predstave svoje radove s mjesta što videozapisi i prikazuju:



1. videozapis: [https://drive.google.com/file/d/1-LRWswu9WVFOs4YsxAIIdCTQWC\\_h9ecsv/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1-LRWswu9WVFOs4YsxAIIdCTQWC_h9ecsv/view?usp=share_link),
2. videozapis: [https://drive.google.com/file/d/1e93A8fluWsN2FIgJU6FMubQPaoIbemzh/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1e93A8fluWsN2FIgJU6FMubQPaoIbemzh/view?usp=share_link)
3. videozapis: [https://drive.google.com/file/d/128hVKoAALL5-WGsEVWcCZe2cg3gR-KK9/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/128hVKoAALL5-WGsEVWcCZe2cg3gR-KK9/view?usp=share_link),
4. videozapis: [https://drive.google.com/file/d/1OYuzdPa0Ih-HkIY06sgcX2WFu5Xyj52h/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1OYuzdPa0Ih-HkIY06sgcX2WFu5Xyj52h/view?usp=share_link).

Zatim jedan učenik osjeća strah u rukama i trbuhu, radost u glavi, ljutnju u nogama, a gađenje u predjelu prsa i vrata. Jedna učenica osjeća ljutnju u nogama, radost u glavi i rukama, a depresivnost od vrata pa sve do trbuha. Druga učenica strah osjeća u rukama i trbuhu, radost u glavi i prsima, a ljutnju u nogama. Ovu su samo neki od primjera, a može se zaključiti da ih je najviše reklo kako radost osjećaju u glavi, ljutnju osjećaju u nogama, tugu oko očiju, a strah u trbuhu i rukama. Na kraju aktivnosti objasnila sam da je u ljudskoj prirodi normalno doživjeti različite emocije, i one ugodne i neugodne, i da svaka od njih ima svoju funkciju. Mislim da im se aktivnost svidjela jer su imali priliku bojama iskazati svoje emocije.



Slika 7: *Moje tijelo*

Učenicima sam rekla da prelazimo na sljedeću aktivnost *Emocije* koja je predviđena za rad u grupama. Učenike nisam htjela prebrojavati niti koristiti bilo koji drugi način podjele u grupe zbog vremena. Zato sam ih ostavila na uobičajenim mjestima i samo su se okrenuli jedni prema drugima. Nekoliko učenika je nedostajalo, a dvoje je nakon aktivnosti *Pogodi kako se osjećam* pozvano na razgovor kod psihologinje, tako da sam se odlučila za tri grupe (2 grupe po 5 učenika i 1 grupa po 6). Svakoj grupi dala sam jedan radni listić i objasnila zadatak. Učenici su trebali napisati što nam poručuje strah, što poručuje tuga, a što ljutnja. Također trebali su još napisati kako si možemo pomoći kada se osjećamo tužno/uplašeno/ljuto... da nam bude bolje i kako možemo pomoći prijatelju kad se tako osjeća. Razumijevanje emocija uključuje, između ostalog, sposobnost tumačenja značenja koje emocije prenose s obzirom na odnose. Primjerice, tugu često prati gubitak (Salovey i Sluyter, 1999). Da bi učenicima zadatak bio jasniji, objasnila sam im za strah. Za primjer sam uzela strah od javnog nastupa te da nam se strah općenito javlja kada uočavamo neku opasnost. Strah od javnog nastupa nam poručuje da možemo vježbati i suočiti se s njim, i da se trudimo ne bježati od takve vrste straha. Zatim sam rekla da sve emocije usmjeravaju našu pažnju i ponašanja s obzirom na ono što je potrebno u okolnostima. Učenici su mogli navesti i vlastite primjere ako će im to olakšati davanje odgovora. Također, predložila sam im da svaki član grupe može odgovoriti na jedno pitanje kako bi bili brži.



Slika 8: *Emocije*

Obilazila sam učenike dok su pisali svoje odgovore i pomagala kad im je bilo nešto nejasno. Napomenula sam im da odaberu predstavnika grupe, a neki su izrazili želju da više članova grupe pročita pitanja. Mislila sam da će im za pisanje odgovora trebati 7-8 minuta, no nekim učenicama je trebalo nešto više od 10 minuta. Zato sam odlučila da grupe koje su prije bile gotove predstavljaju dok ostali još rade. Kada se njihov uzrast uzme u obzir, mislim da bi trebalo još vremena kako bi učenici u potpunosti shvatili ono što se htjelo reći. Zbog nedostatka vremena ukratko sam im objasnila da je funkcija tuge traženje pomoći kako bi nadoknadili ono što nemamo, ono što smo izgubili. Za ljutnju sam objasnila da nas priprema na djelovanje i zauzimanje za sebe.

Videozapisi prikazuju odgovore od svake grupe:

Grupa 1 [https://drive.google.com/file/d/1HGmqtQ1rLizetz3d5D-ydS6rw\\_BAj3xk/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1HGmqtQ1rLizetz3d5D-ydS6rw_BAj3xk/view?usp=share_link)

Grupa 2 [https://drive.google.com/file/d/1aaHmKktfg2K2yovYkhU58W3zssRe4-ml/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1aaHmKktfg2K2yovYkhU58W3zssRe4-ml/view?usp=share_link)

Grupa 3

[https://drive.google.com/file/d/13K9h13ihJldxgucw5Hz7XUDBQM26RJPW/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/13K9h13ihJldxgucw5Hz7XUDBQM26RJPW/view?usp=share_link)

Nakon svih aktivnosti pitala sam učenike koju emociju im je bilo najteže prepoznati u kojem dijelu tijela se javlja, a odgovor je bio strah. Emocija za koju im je bilo najteže napisati što nam poručuje je tuga jer se jednostavno mora tugovati i pokušati preboljeti to nešto. Zatim sam učenicama podijelila evaluacijske listiće u kojima su trebali zaokružiti kako su se osjećali, što im se svidjelo, a što bi htjeli promijeniti. Učenici su najviše zaokružili sretno lice, a svidjelo im se sljedeće: rad u grupama, kada su glumili emocije i razgovaranje o emocijama. Nekoliko učenika navelo je da im se sve svidjelo. Jedan učenik ili učenica naveo/la je da mu/joj se nije svidjelo što nema crtanja. Zanimljivo mi je što je jedna učenica napisala da joj se svidjelo kad su glumili emocije, da voli sjediti u krugu ili u kocki i da bi voljela da više tako sjedi. Zato mislim da se većini djevojčica isto svidjela uvodna aktivnost radionice iako to baš nisu pokazale. Primijetila sam da djevojčice uvijek više napišu u evaluacijskom dijelu od dječaka, a dječaci su više govorili u aktivnosti *Mikrofon* na prošloj radionici. Dvoje učenika napisalo je da je ovo najbolja radionica dosad.

Bila sam sretna što se velikom broju učenika svidjela radionica, ali bih voljela da sam za aktivnost *Emocije* imala više vremena jer bih mogla više toga objasniti. Ledolomac se također malo odužio zbog vraćanja stolova u prvobitan položaj. Možda bih sljedeći put imala samo ledolomac i aktivnost *Emocije*, a aktivnost s bojanjem emocija ostavila kao dodatnu aktivnost ukoliko učenici ranije završe.

Kritička prijateljica Lana Pejković pohvalila je što sam se dosjetila učenicima na uho šapnuti emociju i predložila još jedno rješenje, a to je zapisati emocije na manje papiriće i da svaki učenik izvuče jedan papirić i odglumi zadanu emociju. S ovim prijedlogom slaže se i kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić, a još je sugerirala da se u budućim radionicama fokusiram na jednu kompleksniju aktivnost u glavnom dijelu, ali da bi u rezervi svakako trebalo imati još jednu kraću aktivnost. Također, kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić sugerirala je da u evaluaciji pitam učenike što bi im pomoglo da se osjećaju još ugodnije tijekom radionice i da se još više uključe. Kritičke prijateljice uputile su mi vrlo korisne sugestije koje sam radosno prihvatila, koje su me još više motivirale i nastojala sam ih primijeniti u sljedećim radionicama.

Potaknuti učenike na prepoznavanje tuđih emocija na temelju neverbalne komunikacije, prihvaćanjem i razumijevanjem neugodnih emocija postići osjećaj opuštenosti i poticati suradnju su ciljevi za koje smatram da su ostvareni. Promijeniti učeničku percepciju neugodnih emocija je cilj za koji smatram da je djelomično ostvaren i da je potrebno nešto više vremena kako bi bio u potpunosti ostvaren. Kriteriji postavljeni na početku, a koji su ispunjeni u ovoj radionici su: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo, učenici međusobno surađuju kako bi postigli zajednički cilj, učenici reagiraju na neugodne emocije iz stanja opuštenosti.

#### 4.4. Četvrta radionica

Prije početka četvrte pedagoške radionice *Zahvalnost* pripremila sam bojice, škare, ljepilo, hamer papir, bijele papire i evaluacijske listiće. Na radionici su bile prisutne kolegica Lana Pejković i razrednica A. N.

Radionicu sam započela s aktivnošću *Disanje uz cvijet* (Willey, 2020). Prije aktivnosti upozorila sam i zamolila učenike da ne proizvode čudne zvukove i da ne ometaju ostale. Zatim sam rekla učenicima da, ako žele, smiju zatvoriti oči i da se udobno smjeste. Ja sam govorila upute, a učenici su ih pratili. U ovoj aktivnosti učenici su zamišljali najljepši cvijet, njegove boje i miris. Duboko su udahnuili kroz nos i izdahnuili kroz usta. Uključivanje vježbi disanja u nastavni sat može pomoći učenicima iskusiti svjesnost tj. da budu svjesni sadašnjeg trenutka (Jensen, 2008, prema Flores Rojas, 2023). Sretna sam jer su za vrijeme aktivnosti svi bili tihi i slušali moje upute, a videozapis [https://drive.google.com/file/d/1q0lXF4qhVzCJ5M5Bwk1oPV7FFRNwEawD/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1q0lXF4qhVzCJ5M5Bwk1oPV7FFRNwEawD/view?usp=share_link) prikazuje (link). Kada je aktivnost završila pitala sam ih kako su se osjećali i koje boje su zamislili. Jedna učenica rekla je da se osjećala smireno, a ja sam ju pitala po čemu to primijeti. Učenica je navela osjećaj olakšanja u cijelom tijelu čim je zamislila cvijet i imala je osjećaj da se nalazi u lijepoj prirodi. Na pitanje koje boje su zamislili bilo je različitih odgovora. Nekoliko učenika reklo je da su zamislili šareni cvijet. Neki su zamislili zlatni cvijet, neki kričavi, narančasti, zeleni i plavi. Također, nekoliko zamišljenih cvjetova imalo je dvije do tri ponavljajuće boje. Vrlo sam zadovoljna prvom aktivnošću.

Drugu aktivnost *Zahvalni cvjetovi* započela sam tako što sam prvo pitala učenike znaju li što je zahvalnost. Jedan učenik je odmah rekao da je to kada si zahvalan na nečemu. Zatim sam im rekla da mi navedu nekoliko primjera zahvalnosti od kojih izdvajam sljedeće: na zahvalnosti, obitelji, poklonu, prepisivanju zadaće, kad nam netko čestita rođendan. Kada više nisu imali ideja, ja sam ih pitala kada tj. u kojim situacijama su zahvalni svojim roditeljima. Jedna učenica navela je da osjeća zahvalnost kada joj roditelji dozvole ići van s prijateljima i kada roditelji daju veći džeparac. Izražavanje zahvalnosti prema drugim ljudima svjesna je radnja koja može poboljšati obiteljske odnose. Primjerice, dodjela pisama zahvalnosti omogućava izgradnju, jačanje te njegovanje emocionalne povezanosti s članovima obitelji (Froh i sur., 2010). Zatim kao posljednji primjer izdvajam rečenicu jednog učenika za koju nisam sigurna jesam li u potpunosti shvatila.

Učenik je rekao da možemo biti zahvalni na njegovu (roditeljevu) zahvalnost koju smo mi zahvalili na njegovu zahvalnost. Mislim da je htio reći da možemo biti zahvalni na tome što roditelj osjeća zahvalnost. Zbog odgovora u inicijalnoj anketi nisam bila sigurna hoće li mi učenici znati nabrojati primjere zahvalnosti. Ali nakon dobivenih odgovora shvatila sam da većina učenika ipak razumije zahvalnost i to me razveselilo. Nakon njihovih primjera nabrojala sam i ja još nekoliko njih: kada nam prijatelj pomogne oko domaće zadaće, na suncu, kiši, što smo živi i što postojimo, što smo se jutros probudili. Kako bih vidjela razumiju li što govorim, pitala sam ih što misle zašto možemo biti zahvalni na suncu i kiši. Jedan učenik je rekao jer nas sunce grije, a drugi jer nam daje svjetlosnu energiju. Pohvalila sam njihove odgovore i nadodala još stvaranje vitamina D, kao i veliku važnost sunca i kiše za šume i rast biljaka. Zatim sam objasnila koji je njihov zadatak. Učenici su trebali nacrtati cvijet tj. dovoljno je nacrtati mali krug i latice. U krugu treba pisati „Zahvalan/a sam na...“. Na laticama treba upisati na kome ili čemu smo zahvalni. Kako bi im zadatak bio jasniji, pokazala sam im svoj primjer, svoj zahvalni cvijet (na laticama sam napisala: na hrani i zdravlju, na suncu i kiši, na krovu nad glavom, na svojim kućnim ljubimcima, na tome što sam se jutros probudila). Rekla sam im da je dovoljno nacrtati četiri do pet latica, ali jedan učenik izrazio je želju da nacrti samo jednu laticu. Rekla sam da je i to u redu, ali da pokuša napisati više primjera zahvalnosti u toj jednoj latici. Učenicima sam podijelila bijele papire, bojice, škare i ljepilo. Kada su bili gotovi s crtanjem, izrezali su svoj cvijet i zalijepili ga na hamer papir. Zatim su učenici predstavljali svoje zahvalne cvjetove što videozapisi i prikazuju:

[https://drive.google.com/file/d/1gVcMWIG70CxBrYBMVKI7HBLgFcBckMS3/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1gVcMWIG70CxBrYBMVKI7HBLgFcBckMS3/view?usp=share_link)

[https://drive.google.com/file/d/11hYZKE0dvcXApkb5E49cHGtQoToQDZvT/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/11hYZKE0dvcXApkb5E49cHGtQoToQDZvT/view?usp=share_link)

[https://drive.google.com/file/d/15ku\\_2hwcHZqFWM4R3L3zcvIT7eMztO\\_m/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/15ku_2hwcHZqFWM4R3L3zcvIT7eMztO_m/view?usp=share_link)

[https://drive.google.com/file/d/16hnaAWkyUiB4DmRvJlvNFTJiuWSiweH0/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/16hnaAWkyUiB4DmRvJlvNFTJiuWSiweH0/view?usp=share_link)

Primjeri zahvalnosti koje su učenici napisali na laticama cvijeta: *suncu 6x, životu 8x, zdravlju 7x, obitelji 11x, mobitelu 2x, prijateljima 11x, igricama, ljubavi, kiši 6x, nogometu, na svemu što mi je obitelj omogućila, vodi 7x, hrani 8x, kad mi roditelji kažu da mogu ići van s prijateljima, sestri, roditeljima 3x, bratu 2x, na kućnom ljubimcu 2x, na tome što me roditelji vole, na zabavnim radionicama s Martinom i Lanom, na super razredu, na puno prijatelja, mami i tati 4x, sestrama*



*3x, na svijetu, na zraku, prijateljstvu, što imam sve što mi treba, djedovima i bakama 2x, učiteljima, što imam psa i zamorca, idem u super školu, što se družim s prijateljima, što imam prijatelje, na tome što postojim 2x, na prirodi 2x, na stvarima 2x, oblacima, snalažljivosti, ljepoti, životinjama, ljetu, to što je moja obitelj u Ukrajini živa, što živim u Hrvatskoj, što je Bog s nama cijelo vrijeme, što imamo slobodu slova, to što smo mi svi živi, to što su prijatelji dobri, državni, ocjenama, pameti, što će uskoro ljeto, što imam stan, što imam prijateljicu, što imam odjeću koju želim, što imam zeca, što imam svoju sobu.*



Slika 9: Zahvalni cvjetovi

Njihovi odgovori su me oduševili jer su zaista sami osmislili svoje primjere. Posebno mi je drago što su se osvrnuli i na njima važne osobe u životu poput bake i djeda.

Nakon predstavljanja pitala sam učenike kako se osjećaju kada izražavaju zahvalnost, a odgovor je bio da se osjećaju bolje i sretnije. Na pitanje u kojem dijelu tijela im se stvara osjećaj zahvalnosti naveli su glavu, ruke i noge. Rekli su da nisu imali sličnih radionica na temu zahvalnosti. Pitala sam ih može li se biti zahvalan i u teškim trenucima. Nekoliko učenika je reklo da, a nekoliko ne. Kada sam ih pitala zašto to misle, samo je jedan učenik odgovorio da možemo biti uvijek zahvalni jer smo živi. Zatim sam i ja dodatno objasnila kako možemo biti zahvalni u teškim trenucima. Jedni od takvih trenutaka bili su teroristički napadi u SAD-u 11. rujna. Diljem zemlje djeca od 5 do 11 godina dobila su zadatak napisati kraće eseje o njihovoj zahvalnosti kao odgovor na tu situaciju. Glavne teme dječje zahvalnosti bile su njihove osnovne potrebe (npr.

hrana, odjeća, sklonište), obitelji, prijatelji, kućni ljubimci, škola i učitelji (Gordon, Musher-Eizenman, Holub i Dalrymple, 2004). Učenicima sam navela da zahvalnost možemo izraziti i putem kratkog pisma nekoj osobi, da se možemo bilo kad zahvaliti npr. dok čekamo u redu, ujutro kad se probudimo, dok jedemo i navečer prije spavanja. Na kraju refleksije osvijestila sam učenicima važnost zahvalnosti za mentalno zdravlje.

U završnom dijelu radionice učenicima sam podijelila evaluacijske listiće. Učenici su trebali zaokružiti kako su se osjećali, napisati što im se (nije) sviđjelo, što bi promijenili te ukoliko žele napisati još neki komentar. Svi učenici su zaokružili sretno lice, osim jednog učenika ili učenice koji/a je zaokružio/la tužno lice. Razveselilo me što je dosta učenika ovaj put napisalo što im se sviđjelo, a to je: *Sviđjelo mi se bojanje cvijeta i razgovaranje o zahvalnosti.*, *Sve jer umjesto matematike imamo zabavnu radionicu.*, *Opuštanje, Zamišljanje cvijeta, Sviđjelo mi se što je danas Martina rekla da crtamo cvijet i to je bilo zanimljivo.*, *Da imam pravo nešto nacrtati.*, *Sve i kad smo bojali cvjetić.*, *Što smo pisali na čemu smo zahvalni.*, *Sve. (3x)*, *Crtanje i ponašanje prema nama.*, *Što sam izlagala.*, *Sve mi se sviđjelo, posebno to što smo crtali cvjetove.*, *Sve je bilo odlično.*, *Crtanje.*

Ono što im se nije sviđjelo i što bi promijenili: *Pa meni se sve sviđjelo pogotovo što umjesto matematike imamo zabavnu radionicu.*, *Sve mi je ok, Promijenila bi da imamo više vremena radionice jer je stvarno zabavna!*, *Sve mi se sviđjelo. (2x)*, *Ništa, zato što je radionica bila jako dobra.*

Dodatni komentari: *Hvala vam!*, *Bilo je stvarno lijepo i zabavno, Volim svoj cvijet, Lana i Martina su super!* 😊, *Bilo je zabavno jer se ne sjećam kad sam zadnji put na nekoj radionici rekla na čemu sam zahvalna.*, *Voljela bi da se nastavi.*, *Odlična radionica jako mi se sviđa!* (nacrtan palac prema gore i A+), *Ova radionica meni najviše se sviđa od ovih 3 ili 4 koje su već bile.*

Jako sam bila zadovoljna što je radionica prošla uspješno i što se i učenicima sviđjela. Ova radionica mi je najdraža jer smatram da pomoću zahvalnosti najbrže popravimo naše raspoloženje, odnosno naše misli postanu pozitivnije, a samim time i naše emocije i sljedeće akcije. Kada smo zahvalni, svjesni smo naših blagoslova i fokusirani na ono što imamo, a ne ono što nemamo. Osjećala sam se sretno i opušteno tijekom cijele radionice.



Kritičkoj prijateljici doc. dr. sc. Sanji Simel Pranjić svidjelo se što sam uključila dio u kojemu učenici osvještavaju po čemu znaju da se osjećaju opušteno, smireno i ugodno. Primijetila je da su se učenici više fokusirali na nematerijalne stvari i na njima drage ljude što smatra vrlo lijepim i optimističnim za vidjeti. Također, zbunilo ju je to što učenici spominju i mene i kolegicu Lanu Pejković kao voditeljice, a ne držimo u istom razredu. Ovo je bilo moje objašnjenje: primijetila sam da su učenici iz Laninog razreda u evaluacijama mene nazivali voditeljicom ili nastavnicom, a tako su i učenici kod mene nazivali Lanu. Inače dok sam ja bila na drugoj strani razreda i pomagala nekom učeniku, dogodilo se da je neki drugi učenik isto trebao pomoć i ako se Lana našla u blizini, onda su postavili pitanje njoj. Tako su i meni Lanini učenici postavili neko pitanje ako je ona tada pomagala ili obilazila ostale učenike. Isto tako, kao Lanina kritička prijateljica često sam tijekom slikanja crteža i radnih listića pohvaljivala učenike, a vjerujem da je kritička prijateljica Lana isto činila i kod mene. Mislim da su zbog toga učenici mene i kolegicu Lanu Pejković često spominjali u evaluacijama. Nadalje, kritička prijateljica Lana Pejković je za radionicu *Zahvalnost* istaknula učenika koji je napisao da je zahvalan što je njegova obitelj u Ukrajini živa i što živi u Hrvatskoj. Smatra da je upravo to odgovor na pitanje – „Možemo li biti zahvalni u teškim trenucima?“. Komentari kritičkih prijateljica su me razveselili i dodatno ohrabрили za vođenje sljedećih radionica.

Upoznati učenike i osvijestiti učenicima važnost zahvalnosti za mentalno zdravlje te potaknuti učenike na izražavanje zahvalnosti prema drugim osobama bili su ciljevi ove radionice. Kroz razgovor s učenicima i na temelju njihovih primjera zahvalnosti i odgovora smatram da su oba cilja uspješno ostvarena. Kriteriji koji su ovom radionicom ostvareni su sljedeći: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo, učenici reagiraju na neugodne emocije iz stanja opuštenosti. Zadnji navedeni kriterij može se povezati s postavljenim pitanjem može li se biti zahvalan i u teškim trenucima.

#### 4.5. Peta radionica

Prije početka izvođenja pedagoške radionice pobrinula sam se da raspored stolova bude u obliku slova „U“ kako bi učenici imali dovoljno mjesta za ležanje tijekom vizualizacije. Zatim sam pripremila dvije deke (u slučaju da netko od učenika zaboravi ponijeti), bojice, bijele papire i evaluacijske listiće. Kada je došla i razrednica na sat, zamolila sam ju da uključi pametnu ploču kako bi imali pozadinsku glazbu tijekom vizualizacije.

U prvoj aktivnosti pod nazivom *Prisjećanje* govorila sam upute, a učenici su zatvorili svoje oči (ako im je tako bilo ugodnije), slušali i zamišljali ono što čuju. U pozadini se čula prikladna glazba (<https://www.youtube.com/watch?v=iqmO1RlqorU&list=LL&index=1>). Učenici su zamišljali/ prisjećali se svog uspjeha na nastavi/na satu (Trškan, 2006). Ova aktivnost trebala je stvoriti lijepe osjećaje kod svih i trebalo je sve to još jednom proživjeti kao da se sada, u ovom trenutku ponovno događa. Učenici na ovaj način mogu lakše i jasnije predočiti željene ciljeve, zamišljati kako uživaju u učenju, kako brzo napreduju i stječu vještine (Trškan, 2006). Učenici su tijekom aktivnosti mirno sjedili i većina je bila koncentrirana na ono što čuje. Ponekad sam vidjela kod nekog učenika ili učenice osmijeh na licu, ali taj osmijeh ne mora značiti nedostatak koncentracije, već možda je bio samo posljedica onog što su zamišljali. Mislim da je aktivnost prošla vrlo uspješno i da je učenicima pobudila ugodne emocije, a videozapis prikazuje jedan dio vizualizacije

([https://drive.google.com/file/d/10eJP6ynZYpFCIbuVeOifsMsK\\_tbAQKjN/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10eJP6ynZYpFCIbuVeOifsMsK_tbAQKjN/view?usp=sharing)).

Kada je aktivnost završila pitala sam ih kako su se osjećali tijekom aktivnosti i nekoliko njih reklo je smireno i sretno. Pitala sam ih po čemu to primijete, kako znaju da se tako osjećaju. Odgovorili su da osjećaju smirenost i sreću u području glave, posebno u ušima jer slušaju glazbu, ali da im je i cijelo tijelo bilo opušteno. Pitala sam učenike jesam li dobro čitala upute, odnosno trebam li sporije govoriti. Učenici su rekli da ne treba sporije, ali je jedan učenik rekao da bi mu bilo bolje kada bih tiše govorila, tj. kada bih opustila glas. Bilo mi je drago kada je to rekao jer ja sam mislila da trebam biti glasnija s obzirom da je učionica dosta veća i još je prisutna glazba. Po prvi puta sam u toj ulozi da vodim vizualizaciju i izuzetno mi je važna njihova povratna informacija jer želim da im ugođaj bude što ljepši, pogotovo što odmah nakon ove aktivnosti slijedi ponovno vizualizacija. Thomas (2007) potvrđuje kako ton glasa voditelja vizualizacije treba biti siguran, ali ne preglasan. Treba govoriti prirodno, ujednačeno, polagano, koristiti izraze i intonaciju kojima će

se naglasiti pojedine riječi. Zatim sam ih pitala želi li netko podijeliti s nama svima svoj uspjeh na satu, tj. ono čega su se sjetili. Učenici su prvo šutjeli, pa sam ih ja nastojala ohrabriti. Rekla sam im da sada ne pričamo o neugodnim iskustvima i da ovo što trebaju reći je nešto pozitivno i da nema razloga za stid. Također, nadodala sam da to ne shvaćaju kao hvalisanje, nego dijeljenje jednog pozitivnog i sretnog iskustva. Većini djece vizualizacija je novo iskustvo i neka se djeca ne usuđuju podijeliti svoje doživljaje s drugima. Zato je važno da voditelj radionice podijeli svoje osjećaje, prihvati sve njihove reakcije i potakne ih na razgovor (Thomas, 2007). Učenici su još malo šutjeli, a onda je jedan učenik rekao kako se prisjetio ocjene 5 iz geografije jer mu taj predmet inače ide lošije. Ostali su potvrdili da su isto zamišljali trenutak kada su dobili ocjenu 5. Nekoliko njih je reklo da su zamišljali ocjenu 5 iz geografije, povijesti i iz prirode i društva. Zatim je jedna učenica spomenula da se prisjetila prolaska na županijskom natjecanju iz tehničke kulture. Učenica je navela i svoju prijateljicu iz razreda koja je također tada sudjelovala. Pohvalila sam obje učenice i bilo mi je jako drago što je to podijelila sa svima nama. Za kraj aktivnosti rekla sam učenicima da se možda sada nakon prisjećanja pozitivnih iskustava za nijansu ljepše osjećaju nego kad su ušli u ovaj razred. Smatram da je odraslima većinom lakše nabrojati svoje mane i pogreške, nego vrline i uspjehe. Zato sam mislila da djeca puno lakše od odraslih govore o svojim uspjesima i pozitivnim iskustvima u školi, ali iz ovog primjera vidim da to nije slučaj kod svih. Ipak, nakon nekoliko riječi ohrabrenja dobila sam njihove odgovore i zadovoljno privela aktivnost kraju.

Za drugu aktivnost *Moj simbol mira* bile su potrebne deke koje sam prošli put najavila učenicima da ponesu sa sobom. Bila sam vrlo sretna kada sam vidjela da su ponijeli deke i da je samo jednom učeniku nedostajala, pa sam mu posudila svoju. Na sredini učionice učenici su raširili svoje deke i legli na njih. Objasnila sam im da riječ vizualizacija znači zamišljanje. Napomenula sam im da će u mojim uputama čuti i neka pitanja, ali da na njih ne trebaju odgovarati, već samo zamišljati. Ja sam govorila upute, a učenici su ležali i zamišljali. Na početku sam im rekla da se udobno smjeste i opuste cijelo tijelo. Zatim sam pustila pozadinsku glazbu (<https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM>) i krenula s uputama. Učenici su zamišljali sliku koja im pomaže da se opuste. To je moglo biti neko mjesto ili nekakav poseban predmet (Thomas, 2007). U svojoj mašti učenici su oslikavali tu sliku koja je postala njihov simbol mira ([https://drive.google.com/file/d/1LsbWuydtbaWwiTMM9z15Unv\\_FioSwL8d/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1LsbWuydtbaWwiTMM9z15Unv_FioSwL8d/view?usp=sharing)). Primijetila sam da su neki učenici bili potpuno mirni, a neki su se više puta namještali i ponekad uputili osmijeh prijatelju ili prijateljici pored njih. Pretpostavljam da je nekima bilo neudobno



da ne zna objasniti zašto ga čini mirnim, ali da voli jednostavno gledati u njega i da tada osjeća mir. Isti učenik inače ima zanimljiva objašnjenja za sve, no uzimam u obzir da je iz Ukrajine i da se možda još ne može u potpunosti izraziti na hrvatskom jeziku. Zadnji crtež u drugom redu (Slika 10) prikazuje prijatelje (smajlići) koji se različito osjećaju, ali je unatoč tome svima dobro i svi osjećaju mir. Jedan učenik nacrtao je djecu koja se igraju na oblacima i to ga čini sretnim i smirenim. Taj crtež nisam stigla uslikati, ali zato imam videozapis ([https://drive.google.com/file/d/1\\_T5J7RQ0sWKJOncfF6vYlCoZnI2QNz-Q/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_T5J7RQ0sWKJOncfF6vYlCoZnI2QNz-Q/view?usp=sharing)).

Nakon predstavljanja crteža pitala sam učenike jesu li ikada slušali vođenu vizualizaciju. Neki su rekli da jesu, a neki da nisu. Isto su odgovorili i na pitanje jesu li im misli odlutale u nekom trenutku vizualizacije. Rekla sam im da je to normalno i da se ne treba kriviti, nego smireno i svjesno vratiti u sadašnji trenutak. Zatim sam im navela još nekoliko primjera vizualizacije koji im mogu pomoći tijekom školovanja (vizualizacija željenih ocjena, usmenog ispita, javnog nastupa). Na kraju refleksije objasnila sam pozitivan utjecaj vizualizacije na naše mentalno zdravlje.

U završnom dijelu podijelila sam učenicima evaluacijske listiće u kojima su trebali zaokružiti kako su se osjećali tijekom radionice, napisati što im se (nije) sviđjelo, što bi promijenili, što bi im pomoglo da se osjećaju još ugodnije tijekom radionice i da se još više uključe te dodatne komentare. Svi učenici zaokružili su sretno lice, osim jednog učenika ili učenice koji/a je zaokružio/la lice koje nije ni tužno ni sretno.

**Učenici su napisali da im se sviđjelo sljedeće:** „Kad smo ležali i zamišljali i crtali.“, „Sve.“ (4x), „Jako mi se sviđjelo što smo ležali na deci.“, „Crtanje.“, „Sve mi se sviđjelo, a posebno kada smo ležali na dekama i zamišljali svoj simbol mira.“, „Sviđjelo mi se ležanje na dekama.“, „Sve je bilo dobro.“, „Sviđjelo mi se što smo danas radili simbol mira ja sam jako bila zadovoljna.“, „Kada smo ležali.“, „Crtanje, spavanje i igranje.“, „Ležanje na podu (na deki) i crtanje onog što sam zamislio (more i sunce).“, „Sviđjelo mi se sve, što smo ležali, žmirili...“

**Ono što im se nije sviđjelo i što bi promijenili:** „Sve mi se sviđjelo.“, „Ništa (5x).“, „Ništa, bilo mi je super.“, „Ništa nebi promijenila ali bih htjela da duže tako lijepo uživamo.“, „Sve je bilo super.“


**Ono što bi im pomoglo da se osjećaju još ugodnije tijekom radionice i da se još više uključe:**  
„Čips.“, „Ništa ne treba.“, „Da idući put umjesto deke poneseimo madrac i jastuk.“, „Spavanje.“,  
„Pomoglo bi mi to da se moja prijateljica Sofija ne smije tijekom radionice.“, „Glazba.“, „Da  
spavamo.“, „Pomoglo bi mi da se moja prijateljica Lucija nije smijala.“, „Ništa.“, „Možda da ne  
govorim naglas nešto jer me jako sram, ali nema veze.“ <3“

**Dodatni komentari:** „Super su mi ove radionice. Nadam se da ćete dobiti posao. 😊“, „Bilo je  
super samo tako nastavite!“, „Martina svaka čast.“, „Volim crtati.“, „Jako mi se svidjelo danas  
jer sam bila jako umorna a mogli smo ležati!“

Izdvojila bih dva odgovora. Učenice, koje su napisale da bi im pomoglo tijekom radionice da se njihova prijateljica ne smije, inače sjede zajedno i tijekom vizualizacije su uputile osmijeh jedna drugoj. Shvatila sam da su zaista dobre prijateljice i zato mislim da su se šalile. Drugi odgovor na koji ću se nadovezati je onaj za govorenje naglas i sram. Trudim se ne prozivati učenike, već uvijek pitam tko bi htio izložiti i slično. I u prijašnjim radionicama spomenula sam već da su dječaci puno slobodniji i opušteniji po pitanju izlaganja. Navedeni komentar se možda najviše odnosio na uvodnu aktivnost kada sam ih pitala kojeg lijepog iskustva/uspjeha su se prisjetili.

**EVALUACIJSKI LISTIĆ**

KAKO SI SE OSJEĆAO/LA NA DANAŠNJOJ RADIONICI?  
ZAKRUŽI.



ŠTO TI SE SVIDJELO?  
Svidjelo mi se sve, što smo ležali, zmirili...

ŠTO TI SE NIJE SVIDJELO I ŠTO BI PROMIJENIO/LA?  
Nebi ništa promijenilo.

ŠTO BI TI POMOGLO DA SE OSJEĆAŠ JOŠ UGODNIJE  
TIJEKOM RADIONICE I DA SE JOŠ VIŠE UKLJUČIŠ?  
Možda da ne govorim naglas nešto jer me  
je jako sram, ali nema veze.

DODATNI KOMENTARI:  
kako mi se svidjelo danas jer sam bila jako umorna  
a mogli smo ležati!

Slika 11: Evaluacijski listić

Ja sam se lijepo osjećala na radionici. Jedino kad sam se osjećala malo čudnije je tijekom snimanja učenika, jer sam okrenula leđa ostalim učenicima. Sve u svemu bila sam zadovoljna radionicom. Nakon radionice pitala sam razrednicu je li primijetila veću kreativnost kod dječaka. Razrednica smatra da su i djevojčice dosta kreativne, ali da bi to bilo nabolje pitati nastavnicu iz likovnog. Može se reći da razrednica doživljava kreativnost kao isključivo neko umjetničko izražavanje, a ne kao značajku osobnosti.

Kritička prijateljica Lana Pejković zaključuje iz svega priloženog da su učenici istinski uživali i da sam se odlično snašla u ulogama. Kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić uočila je da su se učenici u potpunosti prepustili maštanju i vizualizaciji te da su njihova tijela izgledala mirno i spokojno. Smatra da su kriteriji u potpunosti ispunjeni tj. da je svrha ove vježbe ostvarena jer su svi učenici uspjeli nešto vizualizirati i isticali su ugodne emocije. Posebno me ohrabrio komentar kritičke prijateljice doc. dr. sc. Sanje Simel Pranjić u kojem ističe da joj se sviđa što ne prozivam učenike "na silu", jer bi to prouzrokovalo napetost i neugodno ozračje za učenike. Često sam razmišljala radim li dobro ili ne, no ovaj komentar me u potpunosti riješio nedoumica vezanih uz prozivanje učenika.

Uočiti važnost vizualizacije kao jedne od mogućnosti zaštite mentalnog zdravlja i omogućiti učenicima da slobodno i sigurno izražavaju svoje osjećaje bili su ciljevi radionice te smatram da su uspješno ostvareni. Kriteriji postavljeni na početku, a koji su ostvareni ovom radionicom su: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo.

#### 4.6. Šesta radionica

Naziv šeste radionice bio je *Vizualizacija budućnosti*. Prije nego krenem s opisom aktivnosti i tijekom pedagoške radionice, voljela bih obrazložiti odabir upravo ove teme – budućnosti. U sedmom ili osmom razredu osnovne škole na satu Hrvatskoga jezika dobila sam domaću zadaću na temu prepričavanja svog budućeg života. Pisala sam o daljnjem obrazovanju, proživljenim emocijama tijekom i nakon školovanja, hobijima, prijateljima, osobama koje su mi bile podrška i sadašnjem (tj. budućem) poslu. Bilježnicu, u kojoj sam sve to pisala, slučajno sam pronašla prije nekoliko mjeseci i shvatila da sam i tada vizualizirala, ali nisam znala, nisam bila svjesna toga. Kada sam se prisjetila što sam sve pisala sa svojih 13 ili 14 godina, shvatila sam da je pola napisanog već sada istina i da su mi preferencije i hobiji ostali vrlo, vrlo slični. Upravo ovaj vlastiti primjer dao mi je inspiraciju za drugi dio vizualizacije na malo drukčiji način. Prije početka šeste pedagoške radionice *Vizualizacija budućnosti* pripremila sam bijele papire i evaluacijske listiće. Na radionici su bile prisutne kolegica Lana Pejković i razrednica, koja mi je uključila pametnu ploču zbog pozadinske glazbe.

Prva aktivnost ove radionice naziva se *Pošalji dobre misli* (Willey, 2020). Objasnila sam učenicima da će sada slušati i zamišljati ono što čuju. Rekla sam im da se udobno smjeste, naslone na stolicu, duboko udahnu i izdahnu i da zatvore svoje oči. U pozadini sam pustila prikladnu glazbu ([https://www.youtube.com/watch?v=eN\\_9kCCjfe4](https://www.youtube.com/watch?v=eN_9kCCjfe4)). Učenici su prvo zamišljali nekoga koga vole i prisjetili se nekih lijepih riječi koje bi mogli uputiti toj osobi. Te su riječi izgovorili tiho, u svojim mislima. Zatim su pomislili na neku drugu osobu koju ne poznaju tako dobro ili koja možda proživljava teška vremena. I toj osobi su uputili lijepe riječi, u svojim mislima. Na kraju su duboko udahnuli i izdahnuli (<https://drive.google.com/file/d/1hRmx9DW3pmVM5ymgJeO5V8llt4MnCjE-/view?usp=sharing>). Trškan (2006) potvrđuje kako primjena pozitivne sugestije kao u ovoj aktivnosti može pozitivno utjecati na raspoloženje, misli i osjećaje. Bolje rečeno, učenici i nastavnici postaju svjesni trenutka i tako pozitivni kreću s učenjem. Drago mi je što je vježba opuštanja prošla uspješno jer su učenici imali blagi osmijeh na licu i bili vrlo smireni. Smatram da su se učenici sada naviknuli na moj glas i slušanje uputa. Nakon aktivnosti pitala sam učenike žele li možda reći koga su to zamislili u svojim glavama. Jedan učenik se javio i rekao da je za osobu koju baš ne poznaje zamislio Elona Muska. Pitala sam ga što je rekao toj osobi, a on je odgovorio:



„Mogu Teslu, pliz?“. Zatim se javila jedna učenica i rekla da je za osobe koje poznaje zamislila mamu i tatu i da im je rekla koliko ih voli. Za osobu koju ne poznaje baš dobro nije se mogla sjetiti jer sve ljude dovoljno dobro poznaje. Drugi učenik se složio s njom. Ova kratka vježba opuštanja mi se jako sviđa jer se dan započne s pozitivnim mislima i energijom, a ne oduzme puno vremena od nastavnog sata.

Sljedeća aktivnost u glavnom dijelu bila je *Glas budućnosti* za koju su potrebni bijeli papiri, olovka i malo zamišljanja. U ovoj aktivnosti svaki učenik treba zamisliti da novine izvještavaju o njegovom životu. Učenici pišu sve ono što žele da im se ostvari u budućnosti, odnosno zamišljaju da novinar prepričava njihov put do uspjeha. Tijekom pisanja mogli su se usredotočiti na odabir srednje škole, daljnje obrazovanje, doživljene emocije tijekom školovanja, posao iz snova, zadovoljstvo poslom, bračno stanje, mjesto življenja, aktivnosti u slobodnom vremenu, prijatelje i sve drage ljude u njihovom životu. Kako bi učenici zadatak bolje shvatili, rekla sam im da mogu započeti na sličan način: „*Ema je pohađala OŠ Franje Krežme u Osijeku i u toj školi osjećala se vrlo sretno. Zatim je upisala Medicinsku školu i upoznala puno dobrih prijatelja...*“ Rekla sam im da ako ne žele pisati svoje ime, mogu izmisliti neko drugo. Učenici su trebali napisati najmanje deset rečenica, a poželjno je bilo i više. Kada su učenici krenuli s pisanjem, primijetila sam da je većina znala već o čemu će pisati, a nekoliko njih je zamišljeno gledalo u pod ili u druge dijelove učionice. Naravno da sam još jednom pitala razumiju li zadatak i potvrdno su kimnuli, ali su mi rekli da ne znaju što bi radili tj. čime bi se bavili u životu. Nekim učenicima sam navela sve srednje škole i fakultete koje poznajem, a neke sam pitala koji su njihovi hobiji jer bi ih možda mogli pretvoriti u posao. Tako mi je jedna učenica rekla da voli igrati odbojku, pa sam joj dala primjer sportske gimnazije i kineziologije. Nekoliko učenika je znalo objasniti čime bi se bavili, ali nisu znali imenovati srednju školu i smjer. Tu smo kolegica Lana i ja uskočile u pomoć. Ono što me posebno obradovalo kod ove aktivnosti je to što su učenici saznali nešto novo o svojim prijateljima u razredu. Jedan učenik mi je rekao da želi biti kuhar i pitao me za daljnje obrazovanje. Ja sam se ugodno iznenadila i pohvalila njegov izbor. Zatim se jedan dječak ispred njega okrenuo i rekao da nije znao da on voli kuhati. Bilo mi je drago što im je ova aktivnost omogućila i dodatno upoznavanje. Kada je većina učenika završila s pisanjem, na red je došlo čitanje priča o uspjehu:

[https://drive.google.com/file/d/18zl0P-bzH6rQ7sZ\\_11jFZj1hNeA0vlem/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/18zl0P-bzH6rQ7sZ_11jFZj1hNeA0vlem/view?usp=sharing)

[https://drive.google.com/file/d/1w\\_Np6lnMA4Kt2n3er-XmcNxxwGJPahOoJ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1w_Np6lnMA4Kt2n3er-XmcNxxwGJPahOoJ/view?usp=sharing)

<https://drive.google.com/file/d/1Izzmdvig9ZT3V5sylyyLB4-1mCm3qbQF/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1oJI4p70nJ-8pQxToabntYzlWb8wDeEvz/view?usp=sharing>

## Moja budućnost

Monika je pohađala veterinarski fakultet, Monika je obožavala životinje. Osjećala se sretno jer je radila posao koji voli, i da je cijeli dan s životinjama. Monika jako voli pomagati životinjama, jer misli da su i oni ljudi, i vrlo važni kao i mi ljudi. Monika u slobodno vrijeme ide u tmetana i ima 2 psa, 2 kunića i mačku i cijeli dan im daje pažnju jer ih voli. Monika ima puno prijatelja, Monika ima dečka s kojim se vjenčala, Monika ima sina Tea i upeo. Monikin dečko se zove Boris. Život mi je sretan.

## Glas budućnosti

Borna želi u ugostiteljsku školu.

Borna će učiti kuharje

Nadati će si ženu.

Oženiti će se

Kupiti će mačku

Imati će bolni: kupanje saha

Slika 12: Glas budućnosti

Učenci su naveli i sljedeća zanimanja: nogometaš, nastavnica, veterinar, policajka, slikarica, doktor, programer, kuhar, stjuardesa, dizajner interijera. Zanimljivo je bilo čuti različite budućnosti i poglede na život. Neki učenici su vrlo detaljno opisali ključnu godinu njihovog života, broj kućnih ljubimaca, broj djece, za koga će se udati/oženiti, gdje će živjeti itd. Iako su peti razred, iz ovih sastavaka itekako se može zaključiti da oni promišljaju o sebi, životu koji je pred njima i da na budućnost gledaju pozitivno. Stvaralačko pisanje započinje već u 2. razredu osnovne škole, a u kasnijim razredima, učenik bi trebao moći opisivati stvari oko sebe i u sebi. Istraživanje provedeno sa srednjoškolcima u Trogiru pokazalo je da kreativno pisanje kao metoda može pomoći u prevenciji emocionalnih teškoća kod mladih te da ju nastavnici trebaju što više poticati u nastavi (Jarebić, 2022).

Nakon aktivnosti *Glas budućnosti* krenula sam s refleksijom. Učenici su rekli da inače zamišljaju svoj život u budućnosti. Kada sam ih pitala tko od njih ima jasnu viziju onoga što žele postati, ruku je podiglo oko 7-8 učenika. To je sasvim u redu jer sam sigurna da će se do 8. razreda taj broj povećati. Veseli me što su svi rekli da osjećaju ugodne emocije kada razmišljaju o budućnosti. Zatim sam podijelila evaluacijske listiće tj. listiće osjećaja (Bognar, 1999). Učenici su trebali obojati lice koje prikazuje njihovo zadovoljstvo ovom radionicom. Još sam im rekla da mi napišu zašto su odabrali određeno lice te što im se (nije) svidjelo na radionici. Neki učenici su obojali 2 ili 3 lica. Devet učenika je obojalo sretno lice, jedanaest učenika je obojalo veselo lice, tri učenika su obojala ponosno lice, jedan učenik krivo, jedan uplašeno, jedan zaljubljeno, a jedan važno.

**Objašnjenja za sretno i veselo lice:** *Zato što sam vidjela prijatelje i došla u školu., Ne znam., Veselo jer sam se smijao., Veselo zato što sad je meni veselo., Zato što mi se sve sviđa., Zato što smo dobili ovaj zadatak., Odabrala sam tu emociju (sretno) jer bilo je zabavno pričala i smijala sam se s Lucijom., Sretno jer radim posao koji želim., Veselo jer sam s životinjama., Zato što mi se zadatak svidio., Obojala sam to lice (sretno) zato što mi se svidjelo pisati i zamišljati o prijateljima i budućnosti., Vesela sam jer sam nasmijala prijateljice.*

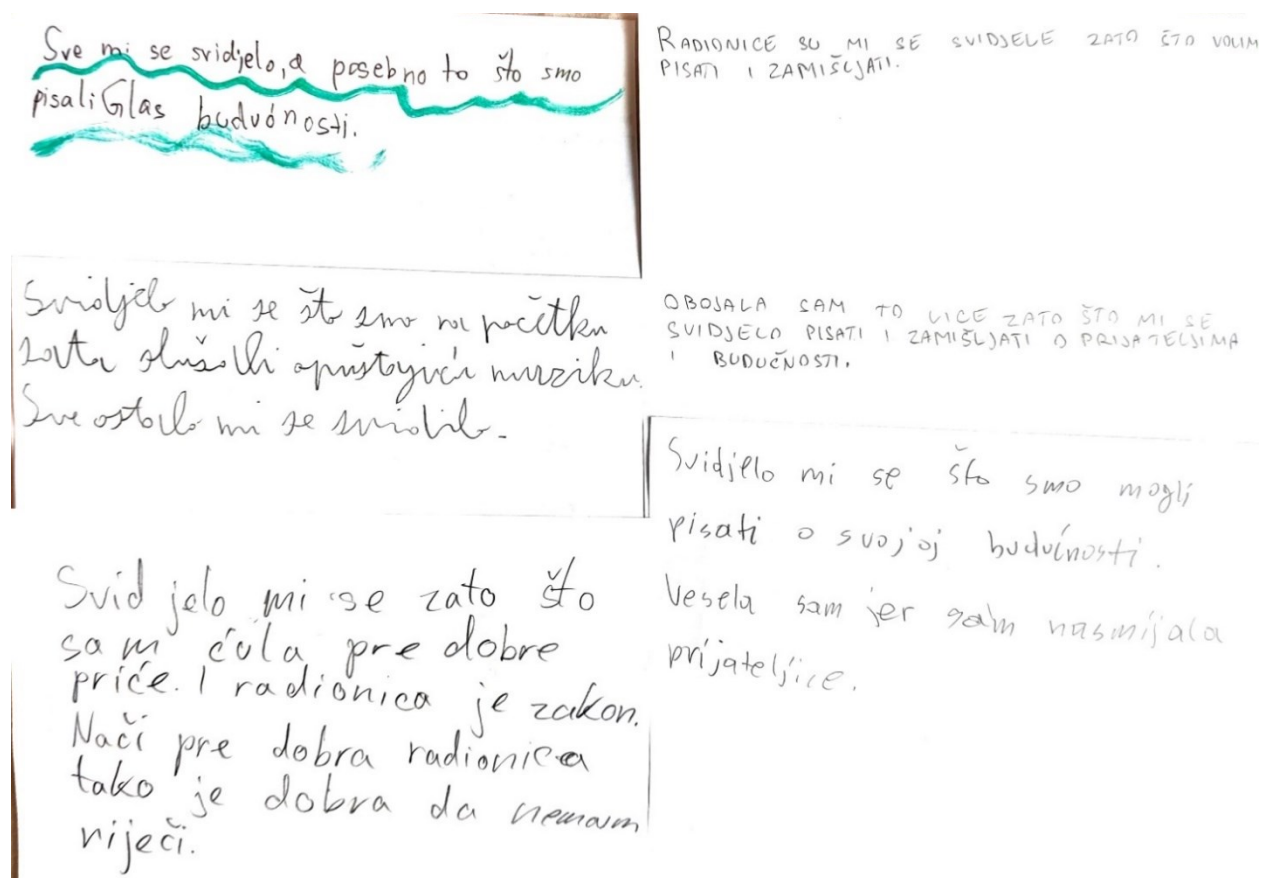
**Objašnjenje za važno lice:** *Eto zato.*

**Objašnjenje za zaljubljeno lice:** *Zaljubljeno jer sam imala muža Borisa.*

**Objašnjenje za krivo i uplašeno (i veselo) lice:** *Osjećam se krivo i uplašeno jer imam zakasninu u knjižnici, a veselo jer je 1. dan škole.,*

**Objašnjenja za ponosno lice:** *Sve mi se svidjelo, a posebno to što smo pisali Glas budućnosti., Ponosno zato što radim dobar posao.*

**Učenici su napisali i što im se (nije) svidjelo:** *Svidjelo mi se opuštanje., Sve mi se svidjelo, a posebno to što smo pisali Glas budućnosti., Svidjelo mi se što smo na početku sata slušali opuštajuću muziku. Sve ostalo mi se svidilo., Radionice su mi se svidjele zato što volim pisati i zamišljati., Nije mi se svidjelo pisanje., Svidjelo mi se zato što sam čula pre dobre priče. I radionica je zakon. Nači pre dobra radionica tako je dobra da nemam riječi., Svidjelo mi se što smo mogli pisati o svojoj budućnosti.*



Slika 13: Objašnjenja za odabrane osjećaje na evaluacijskom listiću

Tijekom radionice osjećala sam se veselo i sretno jer sam imala priliku provesti aktivnost *Glas budućnosti*, a koja je i meni ostala u vrlo lijepom sjećanju. Kada sam pogledala ispunjene evaluacijske listiće, jako sam bila vesela što su se lijepo osjećali na radionici i što im se zadatak svidio. Ne znam je li to zbog toga što su se učenici navikli na mene i na radionice, ali imam osjećaj da im se ovaj zadatak dosad najviše svidio. U svakom slučaju mislim da su učenici opušteno i optimistično vizualizirali svoju budućnost.

Kritička prijateljica doc. dr. sc. Sanja Simel Pranjić pohvalila je i istaknula da mi je glas u ledolomcu bio opušteniji, mirniji i tiši nego na prethodnoj radionici. Zatim je uočila da su odgovori u aktivnosti *Glas budućnosti* bili vrlo kreativni, da su se učenici uživjeli i da su u toj aktivnosti zaista bili u trenutku. Poslušala sam odličan savjet kritičke prijateljice doc. dr. sc. Sanje Simel Pranjić da učenici u evaluaciji napišu dodatan komentar uz osjećaje kako ih ne bi krivo interpretirala. Kritičkoj prijateljici Lani Pejković svidjelo se obrazloženje za odabir teme radionice. Posebno pohvaljuje vođenje prve aktivnosti jer su učenici bili mirni i pažljivo su slušali.

Primjenom vizualizacije predočiti željene ciljeve za budućnost i potaknuti učenike da na kreativan način izraze svoje doživljaje i osjećaje bili su ciljevi radionice, a koji su uspješno ostvareni. Kriteriji koji su ostvareni u ovoj radionici su: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo.

#### 4.7. Sedma radionica

Posljednja radionica naziva se *Plan aktivnosti i vježbi opuštanja*, a sastoji se od dvije aktivnosti. Ova radionica je nešto kraća od ostalih jer su učenici na kraju ispunjavali anketu. Prije početka pripremila sam bijele papire za glavnu aktivnost i razrednicu zamolila da mi uključi pametnu ploču, koja mi je potrebna za prikaz prezentacije. Na radionici je također bila prisutna moja kolegica Lana Pejković.

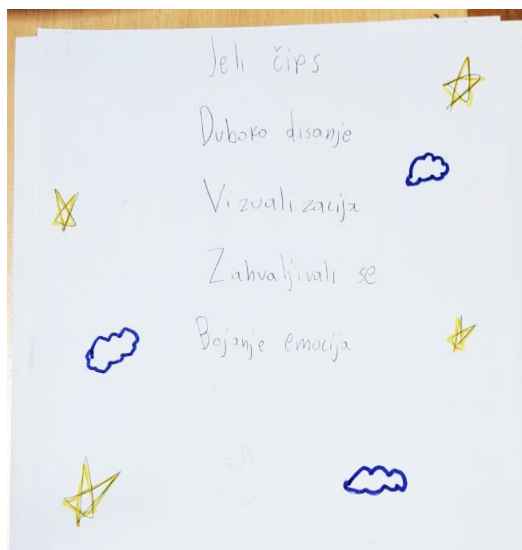
Prva aktivnost naziva se *Masaža* koja se treba odvijati u krugu (Alliance, 2002). Nisam htjela pomjerati stolove jer bi to oduzelo više vremena od predviđenog trajanja ledolomca. Zato sam odlučila da učenici stanu oko stolova i tako naprave krug. Učenici su se okrenuli bočno, tako da svaki učenik gleda leđa osobe ispred njega, a zatim su krenuli masirati ramena jedni drugima (<https://drive.google.com/file/d/1epwuc3sZ2rbgtpCa8GIubx2cX4ieNAoh/view?usp=sharing>). Nakon otprilike dvije minute promijenili su stranu i nastavili s masažom. Uočila sam da je djevojčicama bilo malo neugodno masirati ramena dječaka i obrnuto, ali to je normalno za njihovu dob. Mnogi su se smijali, a neki su govorili osobi iza njih da ih štipa. U jednom trenutku učenici su krenuli hodati, pa sam im rekla da trebaju stajati i fokusirati se na masažu ramena. Poslije sam razmišljala o tome jesam li dobro postupila ili sam ih trebala pustiti da hodaju. No u razredu ih je bilo 19 i možda bi došlo do gužve, pa bi se neki udarili od stol ili bi se spotaknuli. Možda da je krug bio veći i da u sredini nije bilo stolova, dozvolila bih istovremeno hodanje i masiranje ramena. Nakon aktivnosti pitala sam učenike kako im se svidjelo masiranje. Rekli su da je bilo jako zabavno i da su se nasmijali. Mislim da je cilj ove aktivnosti ostvaren, a to je da se učenici opuste na samom početku radionice. Masaža uključuje davanje i primanje. Primanje je povjerenje i prepuštanje tuđim rukama. Karakteristike opuštenosti su upravo povjerenje i sposobnost prepuštanja (Srebot i Menih, 2003).



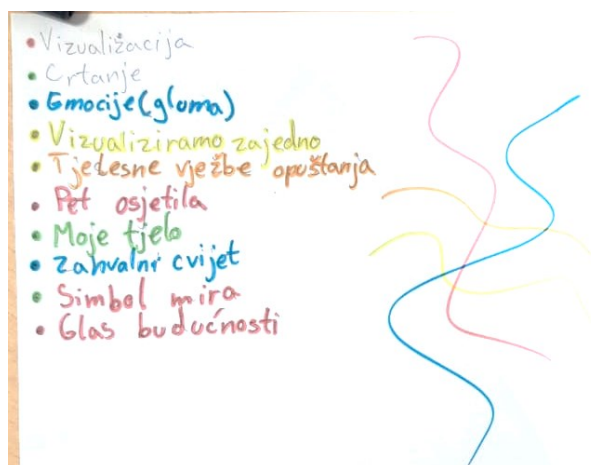
Slika 14: *Masaža*

Aktivnost glavnog dijela zove se *Moj podsjetnik*. Započela sam ju tako što sam učenike prvo pitala kojih se aktivnosti sjećaju iz svih prijašnjih radionica. Naveli su mi vizualizaciju, odnosno kada su ležali na dekama i zamišljali, zatim vizualizaciju budućnosti, 5-4-3-2-1, crtanje cvjetova i crtanje čipsa. Učenike sam podsjetila na ostale radionice, kao što su *U redu je ne biti u redu* i *Povezanost uma i tijela*. Zatim sam im pokazala prezentaciju, objasnila zadatak i podijelila svakom učeniku jedan bijeli papir. Učenici su birali i napisali aktivnosti i vježbe opuštanja koje su im se najviše svidjele i pomoću kojih će očuvati svoje mentalno zdravlje. Svaki učenik je samostalno izrađivao svoj podsjetnik. Rekla sam im da svoje podsjetnike mogu ukrasiti i obojati. Nakon toga učenici su predstavili svoj plan aktivnosti i vježbi:

1. [https://drive.google.com/file/d/1n0OqaxfTv7rouu\\_9vbdplU1v7hjQKIwQ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1n0OqaxfTv7rouu_9vbdplU1v7hjQKIwQ/view?usp=sharing)
2. <https://drive.google.com/file/d/11B2rYiQt-tjm0s2kgHNMBJ2Oh0UMtVzb/view?usp=sharing>
3. <https://drive.google.com/file/d/1qnhmeGlnFMylJ2AHxp-jIH6U67WWXcY4/view?usp=sharing>
4. <https://drive.google.com/file/d/1cVbVWUGanyO9U31tm-iaBq0IbVQI2x6M/view?usp=sharing>
5. <https://drive.google.com/file/d/1OUvRvymhDUGe6-ujxA15mRL2sHIIbOxN/view?usp=sharing>



Slika 15: *Moj podsjetnik*

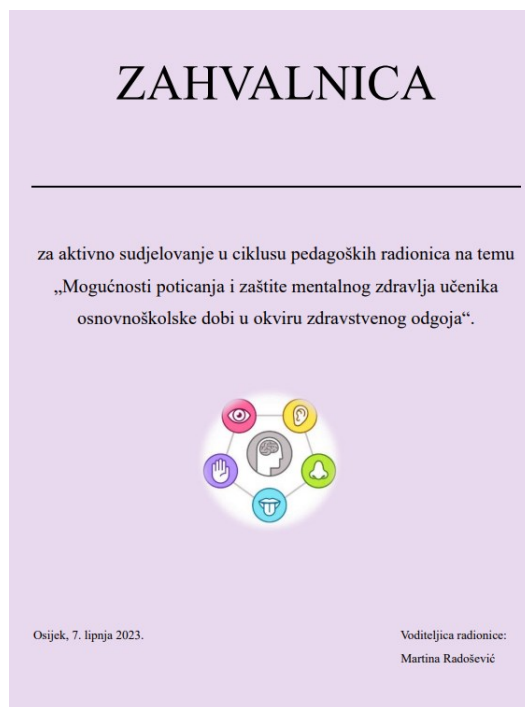


Slika 16: *Moj podsjetnik*

Iz njihovih odgovora tj. podsjetnika zaključujem da im se najviše sviđa vizualizacija koja podrazumijeva ležanje i zamišljanje lijepih događaja, ali i pisanje na papir o istima. Sretna sam što je otprilike 5 ili 6 učenika uvrstilo zahvalnost u svoje podsjetnike. Učenici su još naveli i sljedeće aktivnosti: slušanje umirujuće glazbe, korištenje svih osjetila (čips), disanje uz cvijet, šetnja razredom, osvještavanje (bojanje) emocije u određenom dijelu tijela, tjelesne vježbe opuštanja. Neki učenici su napisali samo nazive radionica jer su im se sve aktivnosti svidjele.

Nakon predstavljanja podsjetnika rekla sam učenicima da mi ukratko objasne pozitivan utjecaj vježbi opuštanja na naše mentalno zdravlje. Učenici su rekli da takve vježbe popravljaju naše raspoloženje, da smo sretniji i opušteniji. Pohvalila sam njihov odgovor i podijelila ankete. Kada su završili s ispunjavanjem ankete, podijelila sam učenicima Zahvalnice za aktivno sudjelovanje u ciklusu pedagoških radionica. Pohvale i nagrade, kao motivacijska i poticajna sredstva, vrlo su djelotvorne odgojne mjere u školi. „Djeci treba dati pohvalu i priznanje za trud i uspjeh u ponašanju, učenju, izvršavanju domaćih i školskih obveza, ali i na području solidarnosti, obzirnosti, brižnosti i drugih pokazatelja njihove prilagodbe.“ (Buljubašić-Kuzmanović, 2012, str. 46) U trenutku primanja zahvalnice primijetila sam da su učenici bili vrlo sretni i ponosni što njihovo ime piše na Zahvalnici.





Slika 17: *Zahvalnica*

Kritičkoj prijateljici doc. dr. sc. Sanji Simel Pranjić jako se sviđjelo što su učenici ukrašavali i personalizirali podsjetnike. Također ju je zanimalo je li bilo aktivnosti koje nisu nikako navedene ili rijetko te što bi tomu mogao biti razlog. Učenici su najmanje naveli tjelesne vježbe opuštanja. Smatram da bi razlog tomu mogao biti taj što su tjelesne vježbe opuštanja bile na samom početku i postoji mogućnost da je većina učenika zaboravila što su tada radili. Kritička prijateljica Lana Pejković također se osvrnula na izradu podsjetnika. Misli da je to super ideja za zadnju radionicu jer su se učenici tako prisjetili svega što su radili.

Bila sam vrlo zadovoljna zadnjom radionicom jer je bilo vrlo lijepih odgovora, personaliziranih podsjetnika i jer se sve planirano odradilo u jednom školskom satu. Ciljevi ove radionice bili su izraditi personalizirane planove za opuštanje i odmor te prokomentirati sve radionice i izvesti zaključak. Smatram da su ciljevi ostvareni. Kada je riječ o kriterijima postavljenim na početku, ostvareni su sljedeći: učenici razumiju što su i čemu služe vježbe opuštanja, učenici aktivno sudjeluju u vježbama opuštanja, učenici uviđaju pozitivan učinak vježbi opuštanja na njihovo mentalno stanje i tijelo, učenici međusobno surađuju kako bi postigli zajednički cilj, učenici uspješno personaliziraju vježbe opuštanja, u skladu sa svojim potrebama i afinitetima.

#### 4.8. Usporedba rezultata inicijalnog i finalnog upitnika

Inicijalnu anketu pisao je 21 učenik, a finalnu anketu pisalo je 19 učenika. Analizirala sam učeničke odgovore iz inicijalne i finalne ankete te došla do sljedećih zaključaka:

Na prvo pitanje da opišu pojam „Mindfulness“, u finalnoj anketi 15 učenika je odgovorilo da je to svijest o sadašnjem trenutku (vraćanje u sadašnji trenutak/sadašnjost), osjećaj sreće (2 učenika) i vježbe opuštanja (2 učenika). U prvom pitanju uočava se napredak jer je u inicijalnoj anketi 20 učenika izjavilo da nije čulo za taj pojam. Samo su dva učenika pokušala svojim riječima objasniti: jedan učenik je napisao da misli da su to neke vježbe za opuštanje koje nam pomažu za mentalno zdravlje, a drugi učenik napisao je da nije čuo za pojam, ali smatra da se to odnosi na misli i stalno razmišljanje o lošim stvarima.

U drugom pitanju učenici su trebali opisati vježbu opuštanja koja im se najviše sviđela na radionicama. Vizualizaciju je odabralo 14 učenika, a opisali su ju sljedećim riječima: „spavanje“, ležanje na dekama, zatvorene oči, slušanje (umirujuće, tihe) glazbe, zamišljanje slika u glavi, cvijeta i budućnosti, osjećaj kao da su na nekom drugom mjestu, sanjanje, opuštanje. Jedan učenik naveo je crtanje zahvalnog cvijeta, drugi zamišljanje cvijeta, treći je naveo sve aktivnosti u radionici *Zahvalnost*, a četvrti učenik vježbe disanja. Dakle, u finalnoj anketi svi učenici su naveli, a neki i detaljnije opisali vježbu opuštanja koja im se sviđela. U usporedbi s prvobitnim rezultatima ankete vidljiv je napredak jer je u inicijalnoj anketi 5 učenika reklo da nije imalo vježbu opuštanja i/ili vježbe pažnje i koncentracije na nastavi. Ostalih 16 učenika je u inicijalnoj anketi navelo da su na nastavi imali vježbe opuštanja, a neki od njih su i detaljnije opisali koje su to vježbe: vježbe disanja (6 učenika), istezanja (2 učenika), razgibavanja (3 učenika), vježbe pažnje i koncentracije (2 učenika). Osim što svi učenici nakon radionica mogu navesti i opisati neku vježbu opuštanja, ovdje se može uočiti još jedan detalj. Nijedan učenik u inicijalnoj anketi nije naveo vizualizaciju ili zamišljanje tj. nije ju opisao, što govori o tome da su se učenici potencijalno prvi put sreli s tom vježbom opuštanja tijekom radionica, te koja im se i najviše sviđela.

U trećem pitanju učenici su trebali odgovoriti koriste li naučene vježbe opuštanja poslije škole i učenja te navesti koje su to vježbe. Navedeno pitanje je u inicijalnoj anketi podijeljeno na dva pitanja tj. učenici su trebali posebno napisati kako se najčešće opuštaju poslije škole, a kako nakon učenja. U finalnoj anketi 6 učenika je izjavilo da koristi neku vrstu vježbi opuštanja poslije škole i učenja, a to su: vizualizacija (4 učenika), vježbe disanja (1 učenik), meditacija (1 učenik).

U rezultatima prvobitnoga rješavanja ankete 14 učenika je napisalo da se poslije škole opušta uz korištenje neke vrste tehnologije (mobitel ili tablet ili TV), 5 učenika je navelo druženje s prijateljima i/ili rodbinom, 2 učenika opuštaju se uz svoje kućne ljubimce, 2 učenika odu poslije škole spavati, 1 učenik naveo je da se nikako ne opušta, a 1 učenik da se bilo kako opušta. Kada se govori o opuštanju nakon učenja, 12 učenika opušta se uz neku vrstu tehnologije (mobitel ili TV), 3 učenika se druže s braćom, sestrama, prijateljicama ili rodbinom, 2 učenika uz hranu ili piće, 1 učenik se igra s kartama, 1 s još više učenja, 1 se igra, 1 učenik uz sviranje instrumenata (ukulele i klavir), a 1 nikako. Kada se usporede odgovori iz inicijalne i finalne ankete, može se uočiti blagi napredak. U inicijalnoj anketi nijedan učenik nije naveo konkretnu vježbu opuštanja (poput vježbi istezanja, pregleda tijela...) poslije škole i učenja, a u finalnoj anketi je 6 učenika izjavilo da se poslije škole i učenja opušta pomoću naučenih vježbi opuštanja na radionicama.

U četvrtom pitanju finalne ankete učenici su trebali objasniti što ih sprječava ako ne koriste naučene vježbe. Učenici su odgovorili sljedeće: 5 učenika smatra da im vježbe opuštanja nisu potrebne (samo dva učenika napisala su objašnjenje, a to je da su smirene osobe i ne osjećaju se depresivno), 3 učenika su navela da se nikada ne sjete tih vježbi ili jednostavno zaborave na njih, 2 učenika su izjavila da nemaju vremena ili ne stignu. Jedan od posljednja dva učenika objasnio je da je jednom probao vježbe opuštanja kod kuće i da je stvarno uspjelo, ali da ipak ne stigne raditi češće te vježbe.

Na pitanje kako se učenici pokušaju smiriti i umiriti samoga/samu sebe u trenutku zabrinutosti prije ispita ili važnog događaja (npr. dan prije ispita, prije javnog nastupa i sl.), u finalnoj anketi, 12 učenika je odgovorilo da koriste vježbe opuštanja u takvim situacijama. Vježbe disanja navelo je 8 učenika, vizualizaciju su navela 2 učenika, a zahvalnost 1 učenik. Samo jedan učenik nije detaljno objasnio koju vježbu opuštanja koristi. U usporedbi s prošlim rješavanjem iste ankete može se uočiti napredak jer je tada 8 učenika navelo korištenje neke vježbe opuštanja (3 učenika vježbe disanja i 5 učenika pozitivnu sugestiju).

U šestom pitanju učenici su trebali zaokružiti DA, NE ili NISAM SIGURAN/SIGURNA na tri tvrdnje o zahvalnosti, a koje su iz inicijalne ankete ponovljene u finalnoj. Rezultati su vidljivi u tablici 3.

Tablica 3. *Tvrdnje o zahvalnosti*

<b>TVRDNJE</b>		<b>Inicijalna anketa</b>	<b>Finalna anketa</b>
Često osjećam zahvalnost.	DA	9 učenika	14 učenika
	NE	5 učenika	-
	NISAM SIGURAN/SIGURNA	7 učenika	5 učenika
Postoji mnogo stvari na kojima mogu biti zahvalan/zahvalna.	DA	18 učenika	19 učenika
	NE	-	-
	NISAM SIGURAN/SIGURNA	3 učenika	-
Svjestan/svjesna sam zašto je važno biti zahvalan u životu.	DA	15 učenika	15 učenika
	NE	-	-
	NISAM SIGURAN/SIGURNA	6 učenika	4 učenika

Za tvrdnju *Često osjećam zahvalnost* vidljiv je napredak jer je u finalnoj anketi 5 učenika više izjavilo da često osjećaju zahvalnost, nego u inicijalnoj anketi. Također, u finalnoj anketi nijedan učenik nije zaokružio NE, pa je i tu poboljšanje uočljivo. Za drugu tvrdnju *Postoji mnogo stvari na kojima mogu biti zahvalan/zahvalna* svih 19 učenika koji su rješavali finalnu anketu zaokružili su DA. I ovdje se primjećuje manji napredak jer u inicijalnoj anketi 3 učenika nisu bila sigurna. Za treću tvrdnju *Svjestan/svjesna sam zašto je važno biti zahvalan u životu* rezultati inicijalne i finalne ankete vrlo su slični. U obje ankete 15 učenika je zaokružilo DA. Treba imati i na umu da su finalnu anketu rješavala 2 učenika manje. Također, ukoliko je učenik za treću tvrdnju zaokružio DA, trebao je svoj odgovor ukratko objasniti tj. napisati zašto to smatra. U finalnoj anketi svih 15 učenika je objasnilo svoj odgovor, a ovo su njihova objašnjenja: u životu treba biti pozitivan i sretan, pomagati ljudima jer dobro nam se uvijek vraća, zbog zdravlja, krova nad glavom (2 učenika) i puno prijatelja, obitelji koji su uvijek tu za njih, zbog primanja ljubavi i pažnje, zbog života, zbog nečijeg dobrog djela za nas (2 učenika), zbog svjesnosti o postojanju, zbog roditelja, roditeljske ljubavi, kuće, dovoljno hrane, vode, novca, zahvalnost zbog komplimenata drugih ljudi, svjesnost o blagoslovima koje imamo, a netko drugi možda to nema. Iako je u inicijalnoj anketi 15 učenika zaokružilo DA za treću tvrdnju, ipak je samo 13 učenika dalo objašnjenje za svoj odgovor. Učenici smatraju da je u životu važno biti zahvalan zbog komplimenata i pohvala koje dobivaju od drugih ljudi za njihova dobra djela, mentalnog stanja, osnovnih životnih uvjeta (3 učenika), njihovog rođenja, roditelja koji ih održavaju na životu, zbog dragi ljudi koji jednom neće biti među nama, zbog izmišljenog svijeta u glavi, zbog mnogih pruženih stvari, dobrih misli i dobrih djela, samopoštovanja i zato što nekada može biti puno gore nego što je sada.

Na pitanje kako se učenici nose s neugodnim emocijama tj. što rade kada se ne osjećaju dobro (ljuto, nervozno, uznemireno, tužno, razočarano), u finalnoj anketi, 7 učenika koriste vježbe disanja, 3 učenika vizualizaciju, a 1 učenik opušta se uz tjelesnu aktivnost. U rezultatima rješavanja inicijalne ankete 3 učenika su napisala da koriste vježbe disanja, 2 učenika slušaju glazbu, a 1 učenik zapisuje svoje osjećaje na papir. Također se i ovdje primjećuje blagi napredak jer u finalnoj anketi 4 učenika više koriste vježbe disanja, 3 učenika su spomenula vizualizaciju, a 1 učenik tjelesnu aktivnost.

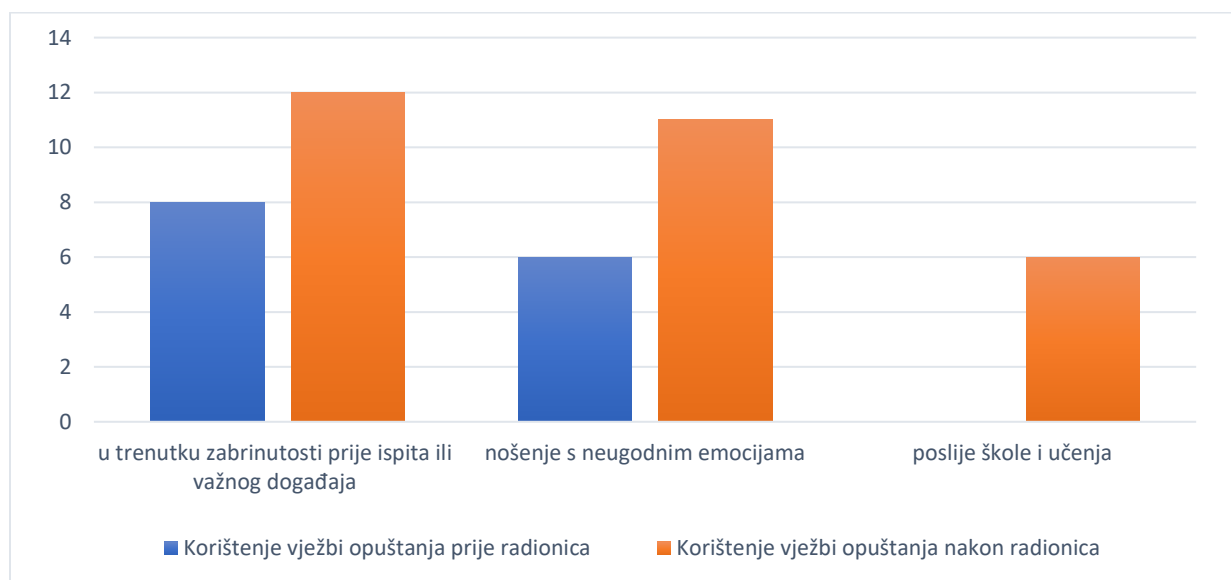
U osmom pitanju finalne ankete učenici su trebali ukratko opisati kako tjelesne aktivnosti djeluju na naše mentalno zdravlje (npr. na naše raspoloženje, motivaciju za ispunjavanje školskih obveza). Da tjelesne aktivnosti pozitivno djeluju na naše mentalno zdravlje, misli 15 učenika. Učenici su najviše napisali da tjelesne aktivnosti popravljaju naše raspoloženje, opuštaju nas, smiruju, čine sretnijima i pomažu nam skrenuti pažnju s negativnih misli. U usporedbi s prvobitnim rezultatima ankete vidljiv je napredak jer u inicijalnoj anketi 11 učenika misli da tjelesne aktivnosti pozitivno djeluju na naše mentalno zdravlje. Naveli su da dobro utječu, opuštaju i zabavljaju nas.

Kako bi se dobio uvid u inicijalno stanje učenika, u inicijalnoj anketi trebali su na skali od 1 do 3 procijeniti koliko su u posljednjih tjedan dana doživljavali stres ili neugodne emocije (primjerice tugu, ljutnju, bijes, razočaranost, uznemirenost, strah...). Rezultati su sljedeći: nikad (3 učenika), ponekad (12 učenika) i često (6 učenika). Isto tako, učenici su trebali napisati što im najčešće stvara stres, a rezultati su sljedeći: škola, ispiti, ispitivanja, ocjene, zadaće (10 učenika), ja sam (3 učenika), članovi obitelji (2 učenika), svađa (2 učenika), neugodne emocije (ljutnja, tuga, neraspoloženje, depresija), uvrede (1 učenik), neuspjeh u računalnoj igri (1 učenik), vrućina i puno ljudi na jednom mjestu (1 učenik), javni nastup (1 učenik).

Na pitanje na koji im je način sudjelovanje u radionicama općenito pomoglo i u čemu točno, učenici su u finalnoj anketi odgovorili sljedeće: u smirivanju misli (8 učenika), u učenju nove vježbe opuštanja vizualizacije koja im može pomoći (2 učenika), u smirivanju prije ispita i izlaganja (1 učenik), odsustvo stresa na radionicama i osjećaj sreće (1 učenik), slobodno izražavanje emocija bez osjećaja srama (1 učenik), pomoć u koncentraciji (1 učenik), u kontroliranju emocija (1 učenik), u svemu (1 učenik), u razbuđivanju (1 učenik). Samo je jedan učenik napisao da mu sudjelovanje u radionicama nije pomoglo.

Na pitanje što smatraju da su naučili sudjelujući na radionicama, učenici su u finalnoj anketi odgovorili sljedeće: nove vježbe opuštanja (5 učenika), kako se smiriti (5 učenika), smiriti i odrediti svoje emocije (2 učenika), disati (1 učenik), stabilizirati misli (1 učenik), sve (1 učenik), prepustiti se opuštenosti i ne razmišljati o lošim stvarima (1 učenik), maštati (1 učenik), zamišljati (1 učenik), da je u redu ne biti u redu (1 učenik).

Grafikon 1 prikazuje usporedbu korištenja vježbi opuštanja prije i nakon radionica. Obuhvaćena su tri pitanja iz inicijalne ankete, a koja su ponovljena i u finalnoj. Blagi napredak je vidljiv u svakom od njih. Dakle, nakon provedenih radionica više učenika koriste vježbe opuštanja u trenucima zabrinutosti prije ispita ili važnog događaja. Kada se ne osjećaju dobro ili doživljavaju neugodne emocije, također više učenika primjenjuje vježbe opuštanja. U inicijalnoj anketi za način opuštanja poslije škole i učenja nijedan učenik nije naveo konkretnu vježbu opuštanja, kao što sam ranije već i spomenula. Iako je bilo vrlo lijepih primjera opuštanja poslije škole i učenja (npr. sviranje instrumenta, igra s kućnim ljubimcima, druženje s prijateljima i rodbinom), nisam ih uvrstila u konkretne vježbe opuštanja. Fokus mi je bio na vježbama koje sam provodila s učenicima na satu razrednika, kao i na vježbama poput pregleda tijela, vježbi disanja i istezanja, slušanja umirujuće glazbe i sl. Dakle, kada se rezultati na ovaj način interpretiraju, može se zaključiti da je u finalnoj anketi vidljiv blagi napredak u korištenju vježbi opuštanja poslije škole i učenja.



Grafikon 1. *Usporedba korištenja vježbi opuštanja prije i nakon provedbe radionica*

## 5. ZAKLJUČAK

Zdravstveni odgoj je medicinsko-pedagoška disciplina kojoj je u fokusu unaprjeđenje zdravstvene kulture društva. Od školske godine 2019./2020. u Republici Hrvatskoj primjenjuje se Kurikulum za međupredmetnu temu zdravlje za osnovne škole i srednje škole, a kojeg čine domene: tjelesno, mentalno i socijalno zdravlje, pomoć i samopomoć. Provedene pedagoške radionice u sklopu akcijskog istraživanja odnose se na mogućnosti poticanja i zaštite mentalnog zdravlja učenika osnovnoškolske dobi. Provela sam sedam radionica na temu tjelesnih vježbi opuštanja, mindfulnessa, doživljavanja i razumijevanja emocija, zahvalnosti i vizualizacije. Kroz navedene radionice ostvarila sam unaprijed postavljen cilj: poticati i razvijati mentalno zdravlje učenika osnovnoškolske dobi u okviru zdravstvenog odgoja. Inicijalnom anketom dobio se uvid u stanje 21 učenika: 12 učenika ponekad je doživjelo stres ili neugodne emocije u posljednjih tjedan dana i 10 učenika smatra da im stres najviše stvaraju škola, ocjene, ispiti, domaće zadaće. Finalnom anketom uočeno je da učenici znaju ukratko svojim riječima objasniti pojam mindfulness te da svi učenici znaju navesti neku vježbu opuštanja. Zanimljivo je što je većina učenika izjavila da im se najviše sviđjela vizualizacija kao vježba opuštanja. Razlozi tomu mogu biti da je to za njih neobično i zabavno iskustvo (u školskom okruženju ležati na dekama) i da su se učenici prvi put sreli s tom vježbom opuštanja. Nadalje, blagi napredak vidljiv je u korištenju vježbi opuštanja poslije škole i učenja. Učenici koji ne koriste vježbe opuštanja poslije škole i učenja smatraju da im takve vježbe nisu potrebne, nekoliko učenika jednostavno zaborave na njih, a neki smatraju da nemaju vremena. Nakon provedenih radionica blagi napredak uočava se u korištenju vježbi opuštanja u trenucima zabrinutosti prije ispita ili važnog događaja. Zatim, u finalnoj anketi nešto više učenika izjavilo je da često osjeća zahvalnost i svi učenici slažu se s tvrdnjom da postoji mnogo stvari na kojima se može biti zahvalan. Svi učenici koji su svjesni važnosti zahvalnosti dali su vrlo kvalitetne odgovore u finalnoj anketi. Smatram da ih je radionica *Zahvalnost* potaknula na razmišljanje o važnosti malih i jednostavnih stvari u životu, a koje se često uzimaju zdravo za gotovo. Nadalje, učenici nešto više koriste vježbe opuštanje kada se ne osjećaju dobro. Također, u rezultatima finalne ankete više učenika smatra da tjelesne aktivnosti pozitivno djeluju na naše mentalno zdravlje. Učenicima je sudjelovanje u radionicama najviše pomoglo u smirivanju misli, a ono što su naučili su nove vježbe opuštanja i kako se smiriti.

Skoro svi učenici naveli su vizualizaciju i aktivnost *Pet osjetila* u svojim personaliziranim podsjetnicima. Radionica za koju mislim da je prošla manje uspješno je *U redu je ne biti u redu* i da svi učenici nisu u potpunosti shvatili poruku. Smatram da je jedan školski sat vrlo malo vremena za tako duboku temu i zbog toga bih tome posvetila više školskih sati. Učenici su naučili nove vježbe opuštanja, a ja sam također učila i ispravljala svoje pogreške. U početku je bilo izazova s disciplinom u razredu i to smo zajedno prevladali. Primijetila sam poboljšanja u učeničkoj koncentraciji i aktivnom slušanju. Prilagodila sam se njihovom tempu rada i trudila uvažiti njihove komentare u evaluacijama. Ja sam naučila kako čitati upute za vizualizaciju tako da glas bude opušten, ali svjesna sam da još trebam vježbati i učiti se. Iako sam bila voditeljica radionica, primijetila sam da su sve vježbe opuštanja djelovale pozitivno i na moje mentalno zdravlje. Osjećala sam se vrlo smireno, a ponekad uzbuđeno i sretno zbog određene aktivnosti i prilike da ih provodim u školi s učenicima. Komentari i sugestije kritičkih prijateljica dodatno su me ohrabрили i pomogli u boljem vođenju radionica. Iz učeničkih komentara u evaluacijama, iz njihovih reakcija na radionicama i rezultata inicijalne i finalne ankete zaključujem da su se učenici osjećali vrlo opušteno, smireno i sretno, što je, u konačnici, i cilj svih vježbi opuštanja.



## 6. LITERATURA

1. Abrams H. (2007). Towards an understanding of mindful practices with children and adolescents in residential treatment. *Resid Treat Children Youth*, 24(1), 93-109.
2. Ajduković, M. i sur. (2010). *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica : Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije.
3. Albrecht, N. J., Albrecht, P., i Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: A Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
4. Barry, M. (2007). Generic principles of effective mental health promotion. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(2), 4-16.
5. Bedi, S. i Khan, W. (2023). Life Satisfaction, Resilience and Gratitude among Indian Military School Children: An Exploratory Study. *Indian Journal of Psychology*, 99-103.
6. Bognar, B. (2006). Akcijska istraživanja u školi. *Odgojne znanosti*, 8(1(11)), 209-228.
7. Bognar, L. (1999). *Metodika odgoja*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
8. Bolčević Novak, V. i Dvekar-Bešenić, G. (2021). Mentalno zdravlje učenika. *Varaždinski učitelj*, 4(6), 533-543.
9. Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Zečević, I. i Karapetrić-Bolfan, Lj. (2015). Usredotočena svjesnost – mindfulness: primjena u djece i adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 43(3), 0-150.
10. Buchalter, S.I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London i Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
11. Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak, T. (2021). *Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu*. Grad Zagreb.
12. Buljubašić-Kuzmanović, V. (2012). Škola kao zajednica odrastanja. *Pedagojska istraživanja*, 9(1/2), 43-55.
13. Burnett-Zeigler I., Walton M.A., Ilgen M., Barry K., Chermack S.T., Zucker R.A., Zimmerman M.A., Booth B.M. i Blow F.C. (2012). Prevalence and correlates of mental health problems and treatment among adolescents seen in primary care. *Journal of Adolescent Health*, 50(6), 559-564.

14. Callahan, M. (2022). (Re)Developing Habits of Gratitude and Kindness in an Elementary Classroom Post-Pandemic. *Master of Science in Education Master's Theses*. 58.
15. Çetin, A., Gül, M. i Doğanay, A. (2021). How Students Feel at School: Experiences and Reasons. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 232-245.
16. Criado-Álvarez, J. J., Romo-Barrientos, C., Zabala-Baños, C., Martínez-Lorca, M., Viñuela, A., Ubeda-Bañon, I., Flores-Cuadrado, A., Martínez-Lorca, A., Polonio-López, B., i Mohedano-Moriano, A. (2022). The Effect of Visualization Techniques on Students of Occupational Therapy during the First Visit to the Dissection Room. *Healthcare*, 10(11), 1-10.
17. Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186–193.
18. Damasio, A. (2005). *Osjećaj zbivanja: tijelo, emocije i postanak svijesti*. Zagreb: Algoritam.
19. Eisler, M. (2019). “Explaining The Difference Between Mindfulness & Meditation.” Chopra, August 27. Dostupno na: <https://chopra.com/articles/explaining-the-difference-between-mindfulness-meditation>
20. Erjavec, S. (2021). Emocionalna inteligencija. *Varaždinski učitelj*, 4(7), 536-545.
21. Fajardo-Bullon, F., Rasskin-Gutman, I., Pacheco, J.R., Leon-del Barco, B., Burguillo, B i Felipe-Castano, E. (2021). Analysis of mental health in cyberbullying victims and perpetrators in Spanish and Colombian adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 122-132.
22. Flores Rojas, M. (2023). Mindful Gratitude Exercise for the English Classroom. Izvor s ENGLISH TEACHING FORUM: zadnja posjeta 14.6.2023. Dostupno na: <https://americanenglish.state.gov/forum>
23. Froh, J. J., Bono, G., i Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.
24. Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R., Bono, G., Huebner, E. S., i Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

25. Galyean, B. (1983). Guided Imagery in the Curriculum. *Educational Leadership*, 40(6), 54-58.
26. Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C. i Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541–553.
27. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203.
28. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559.
29. International HIV/AIDS Alliance (2002). *100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community*. Brighton: Progression.
30. Jarebić, I. (2022). Utjecaj kreativnog pisanja na prevenciju emocionalnih teškoća kod mladih. *Bjelovarski učitelj*, 27(1-3), 49-58.
31. Kember, D.; Ha, Tak-Shing; Lam, Bick-Har; Lee, A.; Ng, S.; Yan, L. i Yum, J. C. K. (1997). The diverse role of the critical friend in supporting educational action research projects. *Educational Action Research*, 5(3), 463-481.
32. Kilpatrick, J. L. (2001). Using guided imagery as an instructional strategy for developing creativity, Learning and relaxation with first grade students. *Theses Digitization Project*, 2031.
33. Ledinski Fičko, S., Čukljek, S., Smrekar, M. i Hošnjak, A.M. (2017). Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja kod djece i adolescenata – sistematičan pregled literature. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 3(1), 61-71.
34. Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6 (2), 105-114.
35. Martinis, O., Fajdetić, M., Tot, D. i Ništ, M. (2013). *Zdravstveni odgoj*. Zagreb: MZOS i AZOO.
36. Maurya, V. (2022). Social Media Engagement and Mental Health: An Empirical Study. *Indian Social & Psychological Studies*, 15, (1 i 2), 109-115.

37. McNiff, J. i Whitehead, J. (2006). *All You Need To Know About Action Research*. London: SAGE Publications, Ltd.
38. McNiff, J. i Whitehed, J. (2002). *Action research: Principles and practice*. London: Routledge/Falmer.
39. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj. NN 10/2019. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_01\\_10\\_212.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html)
40. Mullins Rose, K. (2017). *Developing an "Attitude of Gratitude": 4-H school enrichment for youth in 4th and 5th grades*. Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University.
41. Norton, K.R. i Griffith, G.M. (2020). The Impact of Delivering Mindfulness-Based Programmes in Schools: A Qualitative Study. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2623–2636.
42. Nwokolo C., Blessing, M.O. i Ekwutosi U.R. (2017). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 23(3), 1-10.
43. Park, A., Conway, M. i Chen, A.T. (2018). Examining Thematic Similarity, Difference, and Membership in Three Online Mental Health Communities from Reddit: A Text Mining and Visualization Approach. *Computers in Human Behavior*, 78, 98–112.
44. Polić, M. (2006). Odgoj i pluralizam. *Filozofska istraživanja*, 26(1), 27-36.
45. Pregelj, V. (2022). Tehnikama opuštanja do stanja opuštenosti u školi. *Varaždinski učitelj*, 5(8), 522-529.
46. Prijatelj, K. (2022). Primjenjivost tehnike mindfulnessa u obrazovnom kontekstu: prednosti i implikacije za škole. *Nastavnička revija*, 3(2), 3-21.
47. Reason, P. (ur.) (1994). *Participation in human inquiry*. London: Sage Publications, inc.
48. Rix, G. i Bernay, R. (2014). A Study of the Effects of Mindfulness in Five Primary Schools in New Zealand. *New Zealand Journal of Teachers' Work*, 11(2), 201-220.
49. Roeser, R. W. (2016). Mindfulness in Students' motivation and Learning in School. Ur. K. Wentzel K., Miele, D. *Handbook of Motivation at School*. Routledge. Abingdon. 385- 407.
50. Rose, L., i Lin, H. (1984). A meta-analysis of long-term creativity training programs. *Journal of Creative Behavior*, 18(1), 11-22.

51. Salovey, P i Sluyter, D. J. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
52. Sharma, G. i Gera, T. (2021). Gratitude and mental health: a review. *An international bilingual peer reviewed refereed research journal*, 11(41), 300-304.
53. Slunjski, E. (2013). *Kako pomoći djetetu da...upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati): priručnik za roditelje, odgajatelje i učitelje*. Zagreb: Element.
54. Srebot, R. i Menih, K. (2003). *Putovanje u tišinu: igre i vježbe opuštanja za djecu od 4 do 12 godina*. Lekenik: Ostvarenje.
55. Srilekha, S, Soumendra, S i Chattopadhyay, P.K. (2013). Effect of Muscle Relaxation Training as a Function of Improvement in Attentiveness in Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 91, 606 – 613.
56. Suratih, K. i Budi, E. (2022). Benefits of Progressive Muscle Relaxation to Improve Sleep Quality in Youth. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 131-136.
57. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce.
58. Thomas, P. (2007). *Čarolija opuštanja: tai chi, vizualizacija i blage vježbe opuštanja za djecu*. Buševac: Ostvarenje.
59. Trškan, D. (2006). Motivacijske tehnike u nastavi. *Povijest u nastavi*, 4(7 (1)), 19-28.
60. Veronek-Germadnik, S. (2000). *Upoznajmo se: komunikacijske igre djece, roditelja i učitelja*. Zagreb: Profil.
61. Vukasović, A. (2008). Teleologijsko i aksiologijsko utemeljenje odgoja u ozračju hrvatske odgojne preobrazbe. *Obnovljeni Život*, 63(1), 35-45.
62. Vulić-Prtorić, A. (2007). *Depresivnost u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
63. Vulić-Prtorić, A. i Lončarević, I. (2016). Školski uspjeh i mentalno zdravlje: Od relacija do intervencija. *Napredak*, 157(3), 302-324.
64. Weare, K. i Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(1), 29-69.
65. Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J. i Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, 293, 197-204.

66. Whitehead, J. i McNiff, J. (2006). *Action Research: Living Theory*. London: SAGE Publications, Ltd.
67. Willey, K. (2020). *Diši kao medo: 30 svjesnih trenutaka koji će pomoći djeci da se osjećaju mirno i usredotočeno – bilo kad, bilo gdje*. Split: Harfa.
68. Zhang, X., Jiang, C., Zhang, X. i Chi, X. (2022). Muscle-strengthening exercise and positive mental health in children and adolescents: An urban survey study. *Frontiers in Psychology*, 13(933877), 1-7.

## 7. PRILOZI

### 7.1. Popis slika

Slika 1: Progresivna mišićna relaksacija.....	26
Slika 2: Evaluacijski listić.....	27
Slika 3: Pet osjetila.....	31
Slika 4: Pet osjetila.....	31
Slika 5: Pet osjetila.....	31
Slika 6: Pogodi kako se osjećam.....	34
Slika 7: Moje tijelo.....	35
Slika 8: Emocije.....	36
Slika 9: Zahvalni cvjetovi.....	41
Slika 10: Simbol mira.....	46
Slika 11: Evaluacijski listić.....	48
Slika 12: Glas budućnosti.....	52
Slika 13: Objašnjenja za odabrane osjećaje na evaluacijskom listiću.....	54
Slika 14: Masaža.....	57
Slika 15: Moj podsjetnik.....	58
Slika 16: Moj podsjetnik.....	58
Slika 17: Zahvalnica.....	59

### 7.2. Popis grafikona

Grafikon 1. Usporedba korištenja vježbi opuštanja prije i nakon provedbe radionica.....	64
---	----