

Stručni rad

Put ka sreći – radionica o emocionalnoj pismenosti

Snježana Sedlar

OŠ „Podrute“

Barbara Dukarić

Gospodarska škola Varaždin

Sažetak

U članku donosimo sažeti prikaz radionice *Put ka sreći*, održane na Međužupanijskom stručnom skupu školskih knjižničara Varaždinske, Međimurske i Koprivničko-križevačke županije, 30. lipnja 2025. u II. osnovnoj školi Varaždin. Svrha radionice bila je potaknuti sudionike da kroz niz osmišljenih aktivnosti razumiju, prepoznaju, izraze i nauče upravljati emocijama, kako bi stekli uvide i alate za osobni i profesionalni razvoj u školskom kontekstu. Kroz iskustveno učenje, refleksiju i suradnički rad, sudionici su istraživali vlastite emocionalne obrasce i načine njihova prenošenja u radu s učenicima. Radionica je bila i poticaj za razmjenu praksi među knjižničarima, s naglaskom na ulogu knjižnice kao prostora emocionalnog osnaživanja i podrške učenicima.

Ključne riječi: emocionalni koktel, dnevnik sreće, kako prepoznati i izraziti emocije, moja emocionalna prva pomoć

1. Uvod u emocionalnu pismenost

Zakoračimo zajedno u važnu i sveprisutnu temu – emocionalnu pismenost. U vremenu brzih promjena, preopterećenosti informacijama, stalnih pritisaka i svakodnevnog stresa, emocionalna pismenost više nije luksuz – ona je nužnost. Kao školski knjižničari, ali i kao odgojno-obrazovni djelatnici, imamo odgovornost, ali i priliku, oblikovati emocionalni pejzaž škola u kojima radimo.

Emocionalna pismenost podrazumijeva niz ključnih kompetencija: prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija, interpretaciju osjećaja drugih ljudi, izražavanje emocija na primjeren način te upravljanje emocionalnim stanjima u različitim životnim situacijama. Biti emocionalno pismen znači moći odgovoriti na pitanja poput: *Kako se osjećam? Zašto se tako osjećam? Kako mogu izraziti to što osjećam, a da pritom ne naudim ni sebi ni drugima?*

Ova vještina izravno utječe na psihološku stabilnost, socijalnu uspješnost i opću dobrobit pojedinca. Razvijena emocionalna pismenost smanjuje razinu stresa i tjeskobe, olakšava donošenje odluka, povećava samopouzdanje, jača otpornost te poboljšava međuljudske odnose i smanjuje razinu sukoba.

U ovom članku pokazat ćemo, kroz četiri konkretne aktivnosti, kako možemo kod učenika razvijati sposobnosti da: razumiju vlastite emocije, prepoznaju emocije kod drugih, izraze svoje osjećaje na zdrav i konstruktivan način te uče upravljati emocijama u svakodnevnim školskim situacijama.

Istražit ćemo kako emocionalna pismenost može i treba biti razvijana u školskom okruženju – kroz svakodnevnu komunikaciju, aktivnosti u knjižnici i ciljane strategije emocionalnog izražavanja i regulacije. Jer škole nisu samo mjesta znanja – one su i prostori emocionalnog rasta.

2. Put ka sreći - radionica

Za potrebe provedbe radionice *Put ka sreći*, sudionici su bili podijeljeni u pet skupina po četiri člana. U prostoriji ih je dočekala umirujuća i opuštajuća glazba, koja je stvarala poticajnu atmosferu za rad i refleksiju.

Sudionici su pripremljene aktivnosti najprije izvodili samostalno, svatko za sebe, a zatim su o svojim iskustvima raspravljali u skupini. Nakon zajedničke razmjene iskustava i promišljanja unutar skupina, svaka grupa predstavila je zaključke i rezultate rada svim sudionicima radionice. Takav način rada dodatno je potaknuo refleksiju, suradničko učenje i profesionalni dijalog, čime je ostvarena važna pedagoška i emocionalna dimenzija same radionice.

2.1. Emocionalni koktel - kreativno izražavanje emocija kroz metafore

Prva aktivnost u radionici nosila je naziv *Emocionalni koktel*, a njezin glavni cilj bio je potaknuti sudionike da prepoznaju i izraze vlastite emocije na kreativan i simboličan način. Aktivnost je također poslužila kao sredstvo osvještavanja međusobne isprepletenosti emocija u svakodnevnom i profesionalnom životu.

Sudionici su podijeljeni u skupine, pri čemu je svaka skupina dobila tablicu s popisom jedanaest osnovnih emocija i pripadajućih metaforičkih sastojaka (npr. papar za stres, šećer za sreću). Uz to, sudionicima je pružena sloboda da samostalno osmisle dodatne emocije i odgovarajuće metafore prema vlastitim iskustvima i doživljajima.

Nakon kraćeg vremena za razmišljanje, svaki je sudionik odabrao emocije koje najčešće proživljava – bilo na poslu, bilo u privatnom životu – te za svaku odabrao metaforički sastojak koji ju najbolje opisuje. Na priloženom papiru trebali su zapisati sastojke svog emocionalnog koktela te ukratko objasniti svoj odabir: kako se te emocije pojavljuju i što im znače.

Primjeri emocionalnih koktela bili su raznoliki i osobno obojeni:

"Često sam pod stresom, ali i sretna, pa biram kombinaciju papra (stres) i šećera (sreća). Volim raditi u školi, ali me ponekad izluđuju kolege. Zato u svoj koktel dodajem malo meda (smirenost) – da ublažim stres i zadržim ravnotežu."

"Moj koktel je pažljivo smućkan od umora i sreće, s notama tople čokolade i šećera koji se nakupljaju između zadataka koje moram odraditi taj dan. Serviram ga toplo, u tišini i uz glazbu koju najviše volim. Ponekad ga popijem sama, a ponekad ga volim podijeliti s nekim tko razumije moj umor i voli moju tišinu."

Nakon individualnog rada, sudionici su unutar svojih skupina međusobno podijelili sastojke svojih koktela te usporedili doživljaje. Zajedno su odgovarali na sljedeća reflektivna pitanja:

Što je zajedničko koktelima u vašoj grupi?

Koji biste sastojak dodali kako biste poboljšali svoj emocionalni koktel?

Kako možete „začiniti” ili „ublažiti” svoj koktel u stvarnom životu?

Za kraj aktivnosti, koja je trajala 15 minuta, predstavnik svake skupine predstavio je zajedničke zaključke i rezultate rada ostalim sudionicima radionice. Aktivnost *Emocionalni koktel* pokazala se izuzetno korisnom i poticajnom za razvijanje emocionalne pismenosti te jačanje osobne i profesionalne introspekcije.

2.2. Dnevnik sreće - razvoj pozitivnog fokusa kroz svakodnevne trenutke

Druga aktivnost u okviru radionice nosila je naziv *Dnevnik sreće*. Cilj ove aktivnosti bio je usmjeriti pažnju sudionika na pozitivne trenutke u svakodnevnom životu te ih potaknuti na osvještavanje činjenice da upravo male stvari mogu imati snažan utjecaj na naše raspoloženje i opću dobrobit.

Kao uvod u aktivnost, voditeljice su otvorile međusobni dijalog sudionika postavljajući poticajna pitanja:

Zašto je važno primjećivati sreću?

Što za vas znači sreća?

Mislite li da ste svaki dan barem na trenutak sretni?

Može li se sreća naučiti i njegovati?

U raspravi se istaknula činjenica da ljudi često snažnije pamte negativne događaje u odnosu na pozitivne. Međutim, svjesnim bilježenjem ugodnih i radosnih trenutaka moguće je povećati otpornost na stres i razvijati pozitivan životni stav.

Svaki je sudionik dobio radni listić *Moj dnevnik sreće*, u koji je upisivao ono što mu donosi osmijeh i toplinu u srce. Prije nego što su odgovorili na pet strukturiranih pitanja, sudionici su se u tišini usmjerili na introspektivna pitanja:

Kada sam se zadnji put nasmijao?

Kada sam osjetio mir i ugodu?

Tko me posljednji put razveselio?

U ovoj aktivnosti nije bilo netočnih odgovora – svaki osobni doživljaj bio je vrijedan i istinit. Odgovori su bili konkretni, jasni i sažeti.

Neki od zapisa iz dnevnika uključivali su:

"Danas me nasmijala kava s prijateljicom."

"Zahvalna sam na zalasku sunca i sreći koju sam osjetila bez posebnog razloga."

"Najljepši trenutak prošli tjedan bio je kraj nastave i to mi je popravilo dan."

Nakon individualnog zapisivanja, sudionici su formirali parove u kojima su međusobno podijelili svoja iskustva i zajedno odgovarali na pitanja:

Primjećujete li neki zajednički obrazac u svojim odgovorima?

Što vam najčešće donosi sreću – ljudi, aktivnosti ili mali trenuci?

Kako možete unijeti više takvih trenutaka u svoj svakodnevni život?

U završnom dijelu aktivnosti, sudionici su svoja zapažanja i uvide predstavili cijeloj skupini. Aktivnost je trajala 15 minuta, a rezultirala je jasnim zaključkom: sreća se ne mora skrivati u velikim događajima – ona se često očituje u malim, svakodnevnim trenucima koje lako zanemarimo.

Sudionicima je predloženo da nastave voditi svoj *Dnevnik sreće* barem tjeđan dana kako bi sami procijenili kakav utjecaj ova praksa ima na njihovo raspoloženje i emocionalno blagostanje.

Zaključno, ova se aktivnost pokazala iznimno korisnom jer potiče pozitivno razmišljanje, razvija emocionalnu pismenost i jaća svijest o ljepoti svakodnevnog života.

2.3. Kako prepoznati i izraziti emocije - razvoj emocionalne pismenosti i empatije

Treća aktivnost u sklopu radionice nosila je naziv *Kako prepoznati i izraziti emocije*. Njezin je glavni cilj bio pomoći sudionicima da bolje razumiju i prepoznaju vlastite emocije, kao i emocije drugih ljudi. Aktivnost je bila usmjerena na razvoj vještina verbalnog i neverbalnog izražavanja emocija, ali i na jaćanje empatije kroz razumijevanje tuđih osjećaja.

Voditeljice su poticale komunikaciju i razmjenu iskustava među sudionicima kroz niz poticajnih pitanja:

Zašto je važno prepoznati i izraziti emocije?

Jeste li se ikada osjećali loše, a niste znali zašto?

Kako znate da je netko tužan, ljut ili sretan, iako vam to nije izravno rekao?

Što se događa kad emocije zadržimo u sebi umjesto da ih izrazimo?

Nakon uvodnog razgovora, svaka je skupina dobila karticu s pripremljenim scenarijem. Zadatak je bio:

Prepoznati i imenovati emociju iz prikazanog scenarija.

Osmisliti verbalni i neverbalni način izražavanja te emocije.

Predložiti zdrav i konstruktivan način nošenja s tom emocijom.

Sudionicima je prethodno prikazan primjer na slajdu, koji im je poslužio kao model i olakšao izvođenje zadatka. Tijekom 15 minuta rada u skupinama, razvijala se suradnja, zajedničko promišljanje i kreativno izražavanje emocija.

Nakon obrade scenarija, svaka je skupina predstavila svoje zaključke ostalim sudionicima. Refleksijom zajedničkog rada došlo se do nekoliko važnih spoznaja.

Emocije su sastavni dio svakodnevice i važno ih je izražavati na zdrav i primjeren način. Neverbalna komunikacija često otkriva više od riječi – govor tijela, ton glasa i izraz lica snažno doprinose emocionalnom izražavanju. Empatija je ključna za međusobno razumijevanje i podršku u međuljudskim odnosima. Postoje različiti načini nošenja s emocijama, no važno je osvijestiti i prakticirati konstruktivne strategije koje doprinose emocionalnom zdravlju.

Ova se aktivnost pokazala vrlo korisnom u promicanju emocionalne pismenosti te kao vrijedan alat za poboljšanje komunikacijskih i socijalnih vještina.

2.4. Moja emocionalna prva pomoć - razvoj strategija za nošenje s teškim emocijama

Četvrta, ujedno i završna aktivnost radionice, nosila je naziv *Moja emocionalna prva pomoć*. Cilj ove aktivnosti bio je pomoći sudionicima da prepoznaju što im pomaže u izazovnim i emocionalno teškim trenucima. Svaki je sudionik razvijao osobni komplet emocionalne prve pomoći koji im može služiti kao podrška kad su pod stresom, tužni ili ljutiti.

Na početku aktivnosti voditeljice su potaknule sudionike na usporedbu: što čine kada se fizički ozlijede (npr. porežu ili ogrebu) i što rade kada dožive emocionalnu bol, poput tuge ili stresa. Zaključak je bio jasan – kao što negujemo fizičke rane, jednaku pažnju trebamo posvetiti njegovanju emocionalnih rana.

Prije izrade vlastitog kompleta, svaki je sudionik u tišini pokušao odgovoriti na introspektivna pitanja:

Što mi pomaže kad sam tužna/tužan?

Što mi pomaže kad sam ljuta/ljut?

Što mi pomaže kad sam pod stresom?

Koje osobine ili aktivnosti mi donose utjehu i smirenost?

Nakon osobne refleksije, sudionici su dobili listić *Kutija emocionalne prve pomoći* na koji su trebali zapisati najmanje pet elemenata koji im pomažu u teškim emocionalnim situacijama. To su mogli biti predmeti, aktivnosti, osobe ili misli koje im vraćaju osjećaj sigurnosti, mira ili utjehe.

Nakon individualnog rada, sudionici su u skupinama podijelili sadržaj svojih "kutija" te zajedno odgovarali na pitanja:

Jesam li naučio nešto novo od drugih?

Postoji li neki novi način nošenja s emocijama koji bih htio isprobati?

Što mogu učiniti da svoj komplet prve pomoći uvijek imam pri ruci?

Završni dio aktivnosti uključivao je prezentaciju grupnih zaključaka. Aktivnost je trajala 10 minuta i rezultirala nizom korisnih uvida. Zaključili smo kako su sve emocije prirodne i važne, te da njima treba znati upravljati na način koji je prilagođen osobnim potrebama. Ključna poruka bila je: svatko treba pronaći ono što mu najbolje odgovara i preuzeti odgovornost za vlastito emocionalno zdravlje.

Aktivnost je kod sudionika potaknula razmišljanje o samopomoći i pružila im konkretne alate za suočavanje sa stresom. Postali su svjesni da nisu sami te da postoje razni načini kako se nositi s teškim emocijama.

Voditeljice su sudionicima preporučile da u svojim školskim knjižnicama izrade *Kutije emocionalne prve pomoći*, koje mogu sadržavati inspirativne poruke, popise umirujućih aktivnosti i druge korisne materijale koji pomažu učenicima u emocionalno zahtjevnim situacijama.

Na kraju aktivnosti, svi sudionici dobili su mali poklon – antistres lopticu i „recept za sreću“, kao prvi sadržaj za svoju osobnu kutiju emocionalne prve pomoći.

3. Zaključak

Radionica *Put ka sreći* pokazala je koliko je emocionalna pismenost važna. Knjižničari su tijekom radionice dobili priliku istražiti vlastite emocije, razvijati alate za njihovo izražavanje i upravljanje te učiti kroz međusobnu razmjenu i refleksiju.

Svaka od pripremljenih aktivnosti doprinijela je jačanju emocionalne svijesti i empatije. Posebna vrijednost radionice ogleda se u njezinoj primjenjivosti u školskom kontekstu, gdje knjižničari i nastavnici mogu djelovati kao pokretači emocionalne podrške i promjena.

Razvijanje emocionalne pismenosti dugotrajan je proces koji zahtijeva sustavnu podršku i otvorenost. Upravo ovakve radionice mogu poslužiti kao inspiracija i smjernica za daljnji rad u školama i školskim knjižnicama – kao mjestima znanja, ali i emocionalne sigurnosti, razumijevanja i osobnog rasta.

4. Popis literature

- [1.] Nikčević-Milković, A. (2024). Obrazovanje za emocionalnu pismenost : znanstvena monografija
- [2.] Niven, D. (2006). 1000 jednostavnih tajni sretnih ljudi : što su znanstvenici otkrili i kako vi to možete iskoristiti
- [3.] Emocionalna pismenost – Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više. URL: <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/wp-content/uploads/2023/10/Brosura-Emocionalna-pismenost.pdf> (1.7.2025.)