

Stručni rad

Kako izgraditi emocionalno sigurno i poticajno odgojno-obrazovno okruženje u učionici

Marija Baškarad

prof. soc. i pedagog.

Savjetodavna radnica

Gimnazija Ptuj

Sažetak

Ovaj rad bavi se značajem stvaranja emocionalno sigurnog i poticajnog odgojno-obrazovnog okruženja kao ključnog čimbenika uspješnog učenja i zdravog razvoja adolescenata. Autorica na slučaju razrednih aktivnosti u 2. razredu gimnazije prikazuje pristupe koji potiču samospoznaju, razvoj socijalnih vještina, poštivanje različitosti i aktivno građanstvo. U teorijskom dijelu iznose se razvojni zadaci adolescencije te važnost sociometrijskog ispitivanja kao dijagnostičkog alata za praćenje socijalne dinamike. Posebna pozornost posvećena je istraživanjima mentalnog blagostanja mladih, koja pokazuju trend pada psihološke dobrobiti s dobi, osobito među djevojkama. Evaluacija pokazuje da su planirane aktivnosti doprinijele većoj koheziji razreda, boljoj komunikaciji i većoj spremnosti na suradnju. Zajedno rezultati ukazuju da škola planskim radom na području emocionalne sigurnosti značajno doprinosi cjelovitom razvoju adolescenata i njihovu mentalnom blagostanju.

Ključne riječi: emocionalna sigurnost, adolescencija, sociometrija, razredna klima, mentalno blagostanje

1. Uvod

U suvremenom odgojno-obrazovnom prostoru ključna je uloga stvaranja uvjeta koji učenicima omogućuju emocionalnu sigurnost i podršku. Mladi uče učinkovitije kada se osjećaju prihvaćeno, poštovano i saslušano. Stoga je, uz obrazovni uspjeh, nužno posvetiti pozornost i emocionalnom te socijalnom razvoju učenika. [2]

2. Razrada

2.1. Teorijski okvir: zdrav razvoj adolescenata

Razvojna psihologija naglašava nekoliko ključnih područja zdravog razvoja adolescenata, koja doprinose njihovom emocionalnom, socialnom i kognitivnom napretku:

- Osjećaj pripadnosti – adolescenti trebaju stabilne i podržavajuće socijalne odnose. Prijateljstva i pozitivna interakcija sa vršnjacima smanjuju stres, jačaju samopouzdanje i poboljšavaju mentalno blagostanje. Kada se mladi osjećaju prihvaćeno, lakše razvijaju identitet i motivaciju za učenje.
- Pozitivna slika o sebi – zdrav razvoj samopouzdanja uključuje prepoznavanje osobnih snaga, prihvaćanje slabosti te uravnotežen pogled na vlastite sposobnosti. Adolescencija je razdoblje intenzivnog preispitivanja, pa škola igra važnu ulogu u stvaranju okruženja koje potiče realno i podržavajuće viđenje sebe.
- Autonomija i odgovornost – mladi trebaju mogućnosti donošenja odluka, postavljanja ciljeva i preuzimanja posljedica svojih izbora. Kad im škola i odrasli vjeruju, razvijaju osjećaj kompetentnosti i unutarnje motivacije.
- Socijalne vještine – uključuju empatiju, aktivno slušanje, suradnju i konstruktivno rješavanje sukoba. Ove vještine ključne su za kvalitetne odnose, ali i za uspjeh u školi i kasnije u životu.
- Regulacija emocija – strategije za suočavanje sa stresom, tjeskobom i nesigurnošću temelj su mentalnog zdravlja. Škola može doprinijeti razvoju emocionalne pismenosti kroz razgovore, radionice i poticajno okruženje.

Upravljanje emocijama (strategije suočavanja sa stresom i nesigurnošću).

Pomen stvaranja sigurnog okruženja potvrđuju i istraživanja o mentalnom blagostanju adolescenata. Podaci istraživanja HBSC (2022), objavljeni u *Zdravstvenom statističkom ljetopisu Slovenije* (NIJZ, 2023), pokazuju da se s dobi procjena mentalnog blagostanja mladih smanjuje. Dok 11-godišnjaci u prosjeku

još uvijek postižu relativno visoku razinu blagostanja (dječaci 65,4 %, djevojčice 63,0 %), ona se kod 15-godišnjaka smanjuje na 53,4 % kod dječaka i 39,8 % kod djevojčica. To upozorava da se mladi s odrastanjem suočavaju s većim opterećenjima, osobito djevojke, kod kojih je pad izraženiji. Stoga je još važnije da škola promišljenim aktivnostima potiče emocionalnu sigurnost, povezanost i osjećaj pripadnosti, jer time izravno utječe na mentalno zdravlje adolescenata. [7]

Mikuš Kos u knjizi *Pomoć otrokom in mladostnikom v duševnih stiskah* piše: Greenberg i Rigs (2015) utvrđuju da su škole i vrtići najprimjereniji i najperspektivniji prostori za ugradnju preventivnih programa usmjerenih na zaštitu mentalnog zdravlja djece. Dodala bih i to da su oni ujedno i prostori pružanja pomoći djeci s teškoćama. [4]

Na temelju navedenog odlučila sam se, kao razrednica, da dio razrednih sati posvetim izvođenju sadržaja koji će poticati pozitivnu sliku o sebi, razvoj samosvijesti i odgovornosti. U tu svrhu izabrala sam određene radionice iz priručnika *To sem jaz* (NIJZ), osmišljene refleksije radionica koje su bile dio obveznih izbornih sadržaja, te sudjelovanje u projektima kao što je **Dan za spremembe i Širimo solidarnost**.

2.2. Teorijski okvir: sociometrijsko ispitivanje

Sociometrijsko ispitivanje omogućuje uvid u socijalnu dinamiku razreda. Kroz analizu izbora i odbijanja među učenicima moguće je prepoznati vođe, popularne učenike, povučene pojedince i one na margini. Sociogram je vrijedno sredstvo pri planiranju aktivnosti uključenosti i kohezije. [8]

2.3. Sociometrijsko stanje

Početak školske godine (rujan 2024.): srednja povezanost, nekoliko marginaliziranih učenika, bez izraženih vođa.

Kraj školske godine (lipanj 2025.): povećana kohezija, stabilna struktura odnosa, i dalje dva učenika na rubu.

2.4. Provedene aktivnosti

U školskoj godini proveli smo **19 sati razrednih radionica i projekata**, među kojima ističem tri cjeline:

2.4. 1 Samospoznavanje i izgradnja odnosa prema sebi

Prema programu *To sem jaz* (NIJZ), koje razvijaju samopoštovanje, emocionalnu regulaciju i životne vještine učenika.

Uz radionice *To sem jaz* (NIJZ) učenici su istraživali svoju sliku o sebi, učili postavljati ciljeve i razvijali vještine suočavanja sa stresom. Time smo jačali osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanja. Priručnik je iznimno koristan i velika je podrška razredniku, jer su radionice jasno opisane, promišljeno strukturirane i podijeljene u korake.

- **Poštujem sebe i prihvaćam se** – učenici su kroz aktivnosti vođenog samospoznavanja istraživali svoje kvalitete, interese i osobne vrijednosti. Poseban naglasak bio je na razumijevanju da svaki pojedinac ima jedinstvene potencijale te da je samoprihvatanje temelj unutarnje stabilnosti.

- **Postavljam ciljeve i trudim se ostvariti ih** – učenici su učili razlikovati između realističnih i nerealističnih ciljeva, oblikovati korake za njihovo ostvarivanje te pratiti napredak. Time su razvijali samodisciplinu, motivaciju i osjećaj odgovornosti.

- **Suočavam se sa stresom** – učenici su upoznawali učinkovite strategije suočavanja sa stresom, poput tehnika opuštanja, prepoznavanja negativnih misaonih obrazaca i korištenja socijalne podrške. Radionica je poticala otvoren razgovor o emocijama te smanjenju unutarnjih pritisaka. [6]

2. 4. 2 Međusobni odnosi i uključivanje

Uz pomoć sociograma pratili smo povezanost učenika te planirali aktivnosti za veću uključenost pojedinaca.

Sudjelovali smo u projektu **Tom potuje, mlade obiskuje**. Svrha akcije nije samo informiranje učenika, već i odlična prigoda za uspostavljanje sigurnog okruženja u kojem se učenici osjećaju saslušano te mogu povjeriti svoje poteškoće i izazove s kojima se suočavaju. Kroz radionicu učenici dobivaju iskustvo koliko je razgovor važan te poruku da su im djelatnici škole na voljo i da se mogu obratiti po pomoć. [9]

2. 4. 3 Analizirali smo i radionice kao što su:

Moj razred kao uključiva zajednica (prihvatanje LGBTQIA+ osoba, izvedba Udruge Parada ponosa). Radionica je među učenicima izazvala određeno neodobravanje i izraze netolerancije, pa smo sljedeći razredni sat posvetili refleksiji i razgovoru o pomenu spoštljive komunikacije. Naglasila sam da svatko može izraziti svoje mišljenje na poštovan način.

„**Opazuj, izkusi, uključuj**“, radionica Centra interesnih dejavnosti Ptuj na temu prihvatanja migranata. I ova je radionica među učenicima naišla na određenu razinu netolerancije i nerazumijevanja. Razgovor koji je uslijedio omogućio je

učenicima da izraze svoja doživljavanja i emocije, da se uče nenasilnoj i respektfulnoj komunikaciji te da istražuju načine za bolje razumijevanje različitosti. [5]

2. 4. 4. Aktivno državljanstvo i solidarnost

Kao razred sudjelovali smo u projektih kao što je zbirna akcija **Dan za spremembe**.

Dan za spremembe (Dan za promjene) poziva sve ljude u Sloveniji da zajednički soustvaraju bolju i pravičniju zajednicu tako da se u svom lokalnom okruženju povežu u akcijama koje rješavaju aktualne probleme i unapređuju kvalitetu života. Svake godine u travnju, pod sloganom *Ne prepuščaj se toku, SPREMINJAJ tudi TI!* potičemo stanovnike Slovenije da barem jedan dan postanu volonteri. [1]

Osim općih zaključaka o većoj spremnosti učenika na suradnju i izražavanje osjećaja, provodila se i uključenost u projekt *Širimo solidarnost* Udruge Humanitas. Projekt potiče razvoj globalne odgovornosti, međukulturnih kompetencija i razumijevanja nejednakosti u svijetu.

U sklopu projekta učenici su upoznavali globalne priče djece, raspravljali o pravednosti, solidarnosti i održivom razvoju. Izvodili su aktivnosti poput „pisanje razglednic“, analiza fotografija i izrade plakata. Učenici su razvijali empatiju, kritičko razmišljanje i svijest o tome da kao pojedinci mogu pridonijeti pozitivnim promjenama.

Glavni cilj projekta je senzibilizirati mlade za teme solidarnosti, siromaštva, nejednakosti, diskriminacije i ljudskih prava. Korištenjem analize fotografija, poticanjem kritičkog mišljenja i pisanjem poruka solidarnosti potaknut ćemo mlade na promišljanje o važnosti suživota različitih ideja, religija, zajednica i statusnih skupina.

U okviru projekta osposobit ćemo učitelje i učiteljice za provedbu radionica medijske pismenosti i kritičkog mišljenja. U tu svrhu zajedno s partnerima pripremit ćemo priručnik za učitelje i učiteljice, dok će mladi, uz pomoć analize odabranih fotografija na teme rasizma, klimatskih promjena, rodne ravnopravnosti, migracija, mentalnog zdravlja i međugeneracijske solidarnosti, oblikovati poruke solidarnosti.

Razglednice s tim porukama bit će, u okviru međunarodne akcije koja će se provoditi u svim partnerskim zemljama, slane pojedincima i pojedinkama u njihovoj lokalnoj zajednici. [3]

3. Zaključak

Emocionalno sigurno okruženje zahtijeva sustavan rad i pedagoški angažman. Razredne aktivnosti, sociometrijsko spremljanje in projekti solidarnosti doprinose razvoju empatije, odgovornosti i uključujućih odnosa med dijaki. Tematski razredni sati dodatno su povezali učenike (sociogram, lipanj 2025). Učenici su imali priliku izraziti svoje mišljenje i razmišljanja, a kao razrednica trudila sam se usmjeravati ih prema aktivnom slušanju jedni drugih te prema respektfulnom izražavanju neslaganja. Moj moto za njih bio je: „Svatko može reći sve što misli – ako je izrečeno na poštovan način.“

Do kraja školske godine vidjela se veća spremnost učenika na suradnju i aktivno uključivanje u teme razgovora. Socijalna struktura razreda ostala je uravnotežena, bez izrazitih vođa, što omogućuje inkluzivnije odnose.

Poseban izazov za sljedeću školsku godinu ostaju pojedinci na društvenoj margini.

4. Literatura:

- [1.] *Dan za spremembe* URL <https://www.filantropija.org/dan-za-spremembe/>, (18. 11. 2025)
- [2.] Erikson, E. H. (1994). URL https://www.bukla.si/doc/product/identiteta-in-zivljenjski-ciklus.pdf?utm_source=chatgpt.com (19. 11. 2025)
- [3.] Humanitas. (2025). Širimo solidarnost. URL <https://www.humanitas.si/zakljuceni-projekti/sirimo-solidarnost/>, (18. 11. 2025)
- [4.] Mikuš Kos, A. (2024). Pomoč otrokom in mladostnikom v duševnih stiskah. Didakta d. o. o.
- [5.] Opazuj, izkusi, vključuj.
- [6.] URL https://www.movit.si/fileadmin/movit/0ZAVOD/predstavitev/serija_letakov_Mreza_vzornikov.pdf (18. 11. 2025)
- [7.] NIJZ. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih veščin ter samopodobe. (19. 11. 2025)
- [8.] NIJZ. (2023). Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023. URL <https://nijz.si/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-2023/>
- [9.] Sociometrična preizkušnja. URL <https://www.osvperka.si/upload/files/sociometrija-09.pdf>
- [10.] TOM telefon. (2024). Tom potuje, mlade obiskuje. URL <https://www.e-tom.si/tom-potuje-otrokemlade-obiskuje-2024> (20. 11. 2025)