

Stručni rad

# **VUKOVAR KAO TEŠKA POVIJESNA TEMA – ISPITIVANJE EMOCIONALNE SPREMNOSTI UČENIKA 8. RAZREDA**

Maja Lukić Puškarić

Osnovna škola Dubovac

Ana Sudarević

Osnovna škola Dubovac

## Sažetak

U kontekstu poučavanja povijesti, emocionalna dimenzija ima važnu ulogu jer učenicima pokazuje da povijest nije tek skup činjenica, već prostor razumijevanja ljudskih iskustava. Izostanak empatije i emocija čini poučavanje suhoparnim i lišenim odgojne vrijednosti. Premda se u nastavi često koristi pristup „stavljanja u tuđe cipele“, on nije primjeren za traumatične i osjetljive teme, poput onih iz novije hrvatske povijesti, jer može dovesti do emocionalno štetnih iskustava. Učenici i bez izravnog poticanja često spontano reaguju na potresne sadržaje, osobito tijekom terenske nastave u Vukovaru, koja predstavlja važan dio obrazovnog procesa o Domovinskom ratu. Takvi sadržaji mogu potaknuti snažne emocionalne reakcije i obrambene mehanizme, koje je potrebno prepoznati i usmjeriti. U tu je svrhu osmišljeno ispitivanje među učenicima osmih razreda osnovne škole koje uključuje dva online upitnika — prije i nakon posjeta Vukovaru. Cilj je ispitati u kojoj mjeri učenici prepoznaju i reguliraju vlastite emocije te kako se nose s emocionalno zahtjevnim povijesnom temom Vukovar u Domovinskom ratu.

**Ključne riječi:** Domovinski rat, emocije, obrambeni mehanizmi, osnovna škola, Vukovar

## 1. Uvod

Poučavanje povijesti neizbježno uključuje i emocionalnu komponentu, osobito pri obradi tema koje se odnose na ratna stradanja i ljudsku patnju. Takvi nastavni sadržaji od učenika zahtijevaju suočavanje s intenzivnim emocionalnim reakcijama, što nastavu čini pedagoški vrijednom, ali i zahtjevnom, osobito u kontekstu terenske nastave u Vukovaru.

Cilj je ovoga rada predstaviti rezultate ispitivanja provedenog s učenicima osmih razreda. Nastojali smo ispitati u kojoj mjeri učenici prepoznaju i reguliraju vlastite emocije te kako se nose s emocionalno zahtjevnim povijesnim sadržajima.

U radu se polazi od emocionalne dimenzija nastave povijesti koja, uz odgovarajuću pedagošku podršku, može doprinijeti razvoju empatije, emocionalne osviještenosti i očuvanju mentalnog zdravlja učenika, čime nastava povijesti dobiva snažnu odgojno-obrazovnu vrijednost. Nadalje, naglašava se važnost etički osjetljivog pristupa poučavanju, izbjegavanja simulacija patnje te osiguravanja sigurnog prostora za prepoznavanje i regulaciju emocionalnih reakcija učenika. Također, daje se kratki osvrt na teorijske spoznaje o razlikovanju emocija i osjećaja te se uvodi pojam „teške emocije“ kao deskriptivni izraz za emocionalne reakcije koje učenici doživljavaju kao intenzivne ili uznemirujuće, bez kliničkih implikacija.

## 2. Emocionalna dimenzija u poučavanju povijesti

U kontekstu poučavanja povijesti, emocionalna dimenzija ima važnu ulogu jer učenike upućuje na to da povijest nije tek skup datuma, pojmova i činjenica, već potiče dublje promišljanje povijesnih događaja, njihovih uzroka i posljedica. Nadalje, ona pomaže učenicima razumijeti da su povijesni događaji rezultat ljudskih odluka. „Emocionalna dimenzija vjerojatno je nešto naj snažnije što sama povijest može pokazati i na što se često zaboravlja.“ [6] Izostanak empatije i emocija čini poučavanje povijesti suhoparnim i lišenim odgojne vrijednosti.

U skladu s tim, u nastavi povijesti često se koriste metode poput simulacija, igranja uloga ili kreativnog pisanja, kolokvijalno nazvane „stavljanje u tuđe cipele“. One potiču razumijevanje perspektive drugih i emocionalno osviješteno učenje. Međutim, primjena tih metoda ne preporuča se pri obradi traumatičnih i osjetljivih povijesnih tema, poput onih iz novije hrvatske povijesti, jer može dovesti do emocionalno štetnih iskustava te etičkih i pedagoških poteškoća. Učenici ne mogu autentično „preuzeti“ iskustvo žrtava niti je to poželjno zbog emocionalnog preopterećenja. Nadalje, simulacije patnje mogu dovesti do banalizacije žrtava i traume te stvaranja lažnog osjećaja razumijevanja. [2] Pritom je važno imati na umu da učenici i bez izravnog poticanja na emocionalno uživanje, spontano i nesvjesno reaguju na povijesne sadržaje koje doživljavaju kao osjetljive i potresne, koristeći pritom različite obrambene mehanizme poput poricanja, racionalizacije ili potiskivanja. Razlog tomu leži u činjenici da snažne dojmove koje nose u sebi ne znaju odmah izraziti niti obraditi. „Obrambeni mehanizmi ili mehanizmi obrane su psihološki procesi koji se automatski aktiviraju kako bi osoba prevladala različite vanjske ili unutarnje prijetnje.“ [5] Nesvjesna su reakcija

na situacije koje naš ego procjenjuje kao prijeteće te emotivno i psihološki izazovne. [5] Iako obrambeni mehanizmi mogu imati kratkoročnu zaštitnu funkciju, bez odgovarajuće podrške mogu otežati obradu iskustva i razumijevanje vlastitih emocionalnih reakcija. Zbog toga je od iznimne važnosti usmjeriti učenike na prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija te ih osnažiti za zdravo suočavanje s njima.

Suočavanje s emocionalnim reakcijama posebno dolazi do izražaja tijekom terenske nastave u Vukovaru, koja predstavlja važan dio obrazovnog procesa u okviru poučavanja o Domovinskom ratu i suvremenoj hrvatskoj povijesti. Vukovar je grad u kojem se prošlost osjeća i danas, kroz osobne priče i kolektivnu traumu, što nastavu povijesti čini istodobno vrijednom, ali i izuzetno zahtjevnom. Tijekom dvodnevne terenske nastave učenici ne sudjeluju samo u slušanju i usvajanju nastavnih sadržaja o osjetljivim povijesnim temama, već i posjećuju ključne lokacije povezane s Domovinskim ratom, među kojima se nalaze i mjesta masovnih stradanja, čime se emocionalna dimenzija učenja dodatno pojačava.

Iako je poučavanje zahtjevnih i emocionalno snažnih povijesnih tema izazovno, kako za učenike, tako i za nastavnike, njihovu obradu ne bi trebalo izbjegavati. Razlog je njihova odgojno-obrazovna vrijednost, jer učenicima omogućuju razumijevanje važnosti mira i tolerancije, poštivanje žrtava te odgovoran odnos prema povijesnoj istini. Suvremene preporuke [2] u poučavanju povijesti naglašavaju da se takve teme trebaju obrađivati na promišljen i etički osjetljiv način, primjerice kroz osobne priče, studije slučaja i svjedočanstva preživjelih, bez poticanja emocionalne identifikacije ili simulacije traumatskih iskustava, već uz poštivanje dostojanstva žrtava i očuvanje mentalnog zdravlja učenika.

## 2.1. Emocije i osjećaji

Već je rečeno da izostanak emocija povijest čini suhoparnom stoga je njihovo aktiviranje poželjno u nastavi povijesti.

Emocije su stanje uzbuđenosti organizma, stvaraju biokemijske reakcije u tijelu koje uzročno-posljedično imaju direktan utjecaj na fiziološko stanje. Instinktivne su i popraćene tjelesnim reakcijama poput otkucaja srca, protoka krvi, znojenja i slično. S druge strane, osjećaji nastaju kao mentalne i subjektivne reakcije na emocije te su pod utjecajem osobnog iskustva, uvjerenja i sjećanja. [3] Stoga emocije i osjećaji nisu sinonimi budući da emocije prethode osjećajima.

Emocije se u psihologiji najčešće dijele prema složenosti na osnovne i složene, te prema ugodnosti emocionalnog doživljaja na ugodne (pozitivne) i neugodne (negativne). „Za razliku od osnovnih emocija, složene se emocije razlikuju u izražavanju što kod ljudi što u kulturama. Neki primjeri složenih emocija uključuju žalovanje, ljubomoru i žaljenje. Složene emocije sastoje se od dvije ili više osnovnih emocija. Na primjer: strah, bijes i gađenje čine složenu emociju mržnje.” [3]

Razumijevanje razlike između emocija i osjećaja važno je polazište za razumijevanje mentalnog zdravlja, jer način na koji pojedinac prepoznaje, tumači i regulira vlastite emocionalne reakcije izravno utječe na njegovu psihološku dobrobit. Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, WHO) 1946. godine definirala je mentalno zdravlje kao „temeljno ljudsko pravo“, a odgovornost za njegovo promicanje i zaštitu je na različitim društvenim institucijama, među kojima je i škola. [4] Istraživanja pokazuju [7] da rane intervencije na razini zajednice, osobito kroz promicanje mentalnog zdravlja u

školama te učenje emocionalnih i socijalnih vještina, pozitivno utječu na mentalno zdravlje djece i mladih, a taj se pozitivan utjecaj nastavlja i u odrasloj dobi. WHO mentalno zdravlje dodatno definira kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, sposoban je nositi se s uobičajenim životnim stresovima, raditi produktivno te doprinositi zajednici u kojoj živi. [4] To znači da ne moramo uvijek biti sretni i dobre volje. Svaki pojedinac doživljava stres, gubitak i nosi se s raznim životnim teškoćama. Emocije koje se javljaju u tim situacijama su zabrinutost, prestrašenost, tuga pa čak i ljutnja. Međutim, mentalno zdravlje omogućuje pojedincu prihvaćanje vlastitih emocija te suočavanje s nepredvidivim životnim teškoćama koristeći vlastita znanja, vještine i iskustva. [1]

Budući da neugodne, odnosno negativne emocije nisu nužno „loše“, već imaju važnu adaptivnu i zaštitnu funkciju (primjerice tuga ili strah), u ovom se ispitivanju svjesno ne koristi pojam „negativne emocije“. Umjesto toga, uveden je pojam „teške emocije“, koji se ne shvaća kao klinički termin, niti ga psihologija prepoznaje kao znanstvenu kategoriju, već kao deskriptivni izraz kojim se označavaju emocionalne reakcije koje učenici doživljavaju kao intenzivne, uznemirujuće ili zahtjevne u kontekstu obrade osjetljivih povijesnih tema.

### **3. Ispitivanje**

#### **3.1. Cilj i svrha ispitivanja**

Cilj ispitivanja je utvrditi koje emocije prevladavaju kod učenika uoči odlaska na terensku nastavu te kako doživljavaju posjet mjestima stradanja; analizirati intenzitet i vrstu emocija nakon povratka s terenske nastave te usporediti očekivane i stvarno doživljene emocionalne reakcije. Svrha ispitivanja je razumjeti kako učenici emocionalno doživljavaju osjetljive povijesne sadržaje te procijeniti treba li i na koji način dodatno osnažiti emocionalnu pripremu i refleksiju nakon terenske nastave.

#### **3.2. Metodologija**

Ispitivanje je provedeno metodom ankete. Provedeno je u studenom 2025. godine, u dva termina – tjedan dana prije odlaska na terensku nastavu u Vukovar (u daljnjem tekstu Anketa1) i dan nakon povratka s terenske nastave (u daljnjem tekstu Anketa2). Obje ankete su oblikovane pomoću Google obrazaca i popunjavane su online, a sadrže pitanja otvorenog i zatvorenog tipa.

#### **3.3. Uzorak**

Ispitivanjem su obuhvaćeni učenici osmih razreda. Od ukupno 90 učenika, Anketu1 popunila su 83 učenika, odnosno 92,2 %. Anketu2 popunjavali su samo učenici koji su bili na terenskoj nastavi u Vukovaru. Od 84 učenika popunilo ju je 75 učenika ili 93,3 %.

## 4. Rezultati ispitivanja

### 4.1. Rezultati Ankete1 - ispitivanje prije odlaska na terensku nastavu u Vukovar

Učenici su najprije trebali odrediti jačinu emocija koje se javljaju kada razmišljaju o odlasku na terensku nastavu u Vukovar. Mjerene Likertovom ljestvicom od 1 (vrlo slabo) do 5 (vrlo jako), najvišom ocjenom ocijenjene su pozitivne emocije – sreća, uzbuđenost, ponos, dok su “teške emocije” – tuga, strah, uznemirenost, potištenost, ljutnja, mržnja, ocijenjene najnižom ocjenom. Najvišom ocjenom ocijenjena je i empatija.

Razmišljajući o posjetu mjestima stradanja u Vukovaru, većina učenika (21,7 %) kaže da ne zna kako se osjeća, a 18,1 % kaže da ima pomiješane osjećaje. Isti postotak učenika (18,1 %) navodi da se osjeća tužno i potišteno, 14,5 % osjeća se mirno i zadovoljno, a isti postotak učenika (10,8 %) osjeća se uzbuđeno, odnosno ponosno. Manje od 5 % učenika kaže da se osjeća uznemireno i da se boji (3,6 %), odnosno osjeća ljutnju (2,4 %).

Na pitanje o samostalnoj emocionalnoj pripremi za posjet Vukovaru i mjestima stradanja, 43,4 % učenika izjavilo je da se ne priprema. Među ponuđenim primjerima emocionalne pripreme moglo se izabrati više odgovora pa su učenici, koji se emocionalno pripremaju, najviše (34,9 %) navodili da razgovaraju o ovoj temi s bliskim osobama (članovi obitelji, prijatelji, učitelji), gledaju dostupne audiovizualne materijale (18,1 %) ili čitaju o ovoj temi (13,3 %).

Sljedećim pitanjem željeli smo saznati što će učenici napraviti ako ih na mjestima stradanja preplave “teške emocije”. Većina (47 %) ih je odgovorila da ne očekuju da će ih na mjestima stradanja preplaviti teške emocije; ostatak učenika najviše navodi razgovor kao obrambeni mehanizam (19,3 %), potom disanje s ciljem smirivanja emocija (16,9 %), osamljivanje i razmišljanje o svojim emocijama (2,4 %), razgovor s učiteljima (7,2 %); 1,2 % učenika zapisat će svoje osjećaje i tako ih „izbaciti iz sebe“, a isti postotak (1,2 %) izjavilo je da će plakati (vdi Graf 1).

Što ćeš napraviti ako te tijekom posjeta mjestima stradanja preplave teške emocije (strah, tuga, potištenost, uznemirenost, ljutnja)?

83 responses



Graf 1

Iako je većina učenika izjavila da ne očekuju da će ih na mjestima stradanja preplaviti "teške emocije", 89,2 % ih smatra da je u redu sjećati nelagodu (tugu, strah, uznemirenost) kada se govori o Vukovaru u Domovinskom ratu. Nadalje, gotovo polovina (44,6 %) smatra da će im posjet Vukovaru pomoći da bolje razumiju svoje emocije i nauče kako se nositi s njima, no 18,1 % u to ne vjeruje, dok 37,3 % ne zna hoće li im posjet Vukovaru pomoći u boljem razumijevanju i nošenju s vlastitim emocijama.

Posljednje pitanje bilo je otvorenog tipa s ciljem da učenici navedu što bi voljeli da učitelji naprave kako bi im pomogli u emocionalnoj pripremi prije odlaska na terensku nastavu u Vukovar, a da već nisu za njih napravili. Većina učenika ne navodi prijedloge, odnosno smatra da učitelji ništa više ne bi trebali napraviti. S druge strane, najčešće se navode prijedlozi da žele da im se da dosta slobodnog vremena koje bi proveli s prijateljima te se tako opustili i međusobno se družili.

## 4.2. Rezultati Ankete2 - ispitivanje nakon terenske nastave u Vukovaru

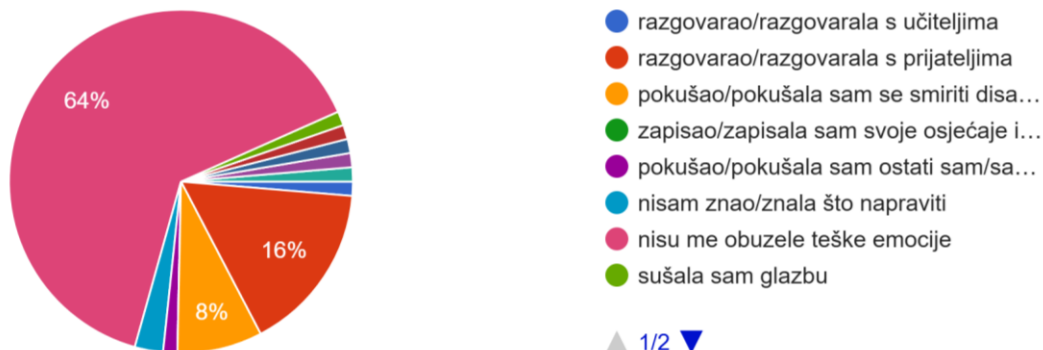
Nakon povratka s terenske nastave u Vukovaru, učenici su jačinu svojih osjećaja, koje osjećaju razmišljajući o tom iskustvu, ocjenjivali Likertovom ljestvicom od 1 (vrlo slabo) do 5 (vrlo jako). Najvišom ocjenom (5) ocijenjena je empatija, a ostale pozitivne emocije (sreća, uzbuđenost, ponos) većinom su ocijenjene kao „neutralne“, odnosno ocjenom 3. S druge strane, teške emocije (tuga, strah, uznemirenost, potištenost, ljutnja, mržnja), ocijenjene su najnižom ocjenom.

Podjednak postotak učenika izjavio je da se na mjestima stradanja osjećalo tužno i potišteno (20,3 %), mirno i zadovoljno (22 %), odnosno da su im osjećaji pomiješani (23 %). Svoje osjećaje nije znalo definirati 10,7 % učenika; 9 % ih je osjećalo ponos, a manje od 5 % učenika navodi da se osjećalo uznemireno, uzbuđeno, ljutito ili potreseno.

Na pitanje što su napravili ako su ih na mjestima stradanja obuzele "teške emocije", više od polovine učenika (65 %) izjavilo je da ih nisu preplavile "teške emocije". Najčešća metoda samoregulacije koju učenici navode je razgovor s prijateljima (16 %) i disanje s ciljem umirivanja (8 %). Manje od dva posto učenika navodi da su slušali glazbu, plakali, nastojali ostati sami kako bi se smirili, odnosno nisu znali što napraviti (vidi Graf 2).

Što si napravio/napravila ako su te tijekom posjeta mjestima stradanja obuzele teške emocije (strah, tuga, potištenost, uznemirenost, ljutnja)?

75 responses



Graf 2

Terenska nastava u Vukovaru pomogla je 52 % učenika da bolje razumije svoje emocije i nauči kako se nositi s njima, no za 48 % njih nije imala takav učinak.

Na pitanje postoji li nešto što bi voljeli da učitelji naprave kako bi pomogli da se lakše nose s emocijama nakon terenske nastave u Vukovaru, većina učenika nema prijedloge; među ostalim odgovorima najčešće se navodi razgovor o emocijama i ovoj temi te mogućnost da međusobno podijele iskustava, odnosno vlastite osjećaje.

## 5. Zaključak

Na temelju usporedbe rezultata Ankete1 (provedene prije terenske nastave) i Ankete2 (provedene nakon povratka iz Vukovara) mogu se donijeti zaključci i interpretacije s obzirom na emocionalna očekivanja učenika, stvarno doživljeno iskustvo te ulogu terenske nastave u emocionalnom razvoju učenika.

Prije odlaska u Vukovar kod učenika jasno prevladavaju pozitivne emocije (sreća, ponos i uzbuđenje), dok su "teške emocije" (tuga, strah, uznemirenost, potištenost, ljutnja, mržnja) prisutne u vrlo malom postotku. Ovaj pozitivni ton može se povezati s nekoliko faktora: doživljajem Vukovara kao važnog simboličkog prostora, uzbuđenjem zbog putovanja i socijalnim aspektom terenske nastave. Istodobno je zamjetan znatan udio učenika koji ne zna kako se osjeća ili navodi pomiješane emocije, osobito kada razmišlja o posjetu mjestima stradanja. To upućuje da se učenici nalaze u zoni emocionalne neizvjesnosti: svjesni su da će se suočiti s ozbiljnim povijesnim temama, ali još nemaju jasno formirane interpretacijske okvire.

Nakon terenske nastave emocionalni se profil učenika mijenja. Pozitivne emocije, koje su prije odlaska bile izraženije, nakon povratka su procijenjene uglavnom kao neutralne, dok empatija postaje najizraženiji osjećaj. Ovaj pomak sugerira da se iskustvo terenske nastave manje doživljava kroz osobnu radost ili uzbuđenje, a više kroz razumijevanje patnje drugih i suosjećanje s povijesnim

događajima. Istodobno, “teške emocije” i nakon posjeta ostaju slabo izražene, što pokazuje da boravak na mjestima stradanja kod većine učenika nije doveo do emocionalne preplavljenosti.

Prije terenske nastave gotovo polovica učenika smatra da ih “teške emocije” neće preplaviti, što se nakon povratka potvrđuje u još većem postotku. Ipak, kod onih učenika koji su osjetili nelagodu, i prije i nakon posjeta, najčešće strategije nošenja s emocijama ostaju iste: razgovor i tehnike disanja. Time se pokazuje da učenici već raspolažu osnovnim mehanizmima emocionalne samoregulacije, ali i da su međuljudski odnosi, osobito vršnjački, ključan oslonac u emocionalno zahtjevnim situacijama.

Usporedba anketa pokazuje da se očekivanja učenika u velikoj mjeri potvrđuju, ali i nadograđuju iskustvom. Prije odlaska znatan dio učenika ne zna hoće li im posjet Vukovaru pomoći u razumijevanju emocija, dok nakon povratka nešto više od polovine učenika potvrđuje takav učinak. Terenska nastava u Vukovaru stoga se ne može promatrati isključivo kao snažan emocionalni stresor, nego kao iskustvo koje potiče empatiju, refleksiju i postupno emocionalno sazrijevanje.

U oba ispitivanja učenici rijetko navode konkretne prijedloge za dodatnu podršku učitelja, no kada ih navode, ističu važnost razgovora, dijeljenja doživljaja i vremena provedenog s vršnjacima. Usporedba rezultata sugerira da bi upravo strukturirani razgovori prije i nakon terenske nastave, mogli dodatno osnažiti obrazovni i odgojni učinak ovakvih posjeta.

Zaključno, može se reći da emocionalna dimenzija poučavanja povijesti omogućuje učenicima razumjeti da povijesne događaje ne promatraju kao suhoparne činjenice, nego kao posljedice konkretnih ljudskih odluka i sudbina. To će kod njih izazvati spontane emocionalne reakcije pri čemu će koristiti svoje obrambene mehanizme. Stoga je vrlo važno osigurati siguran prostor za prepoznavanje i regulaciju emocija. U tom kontekstu škola, osobito kroz iskustva poput terenske nastave u Vukovaru, ima važnu ulogu u razvoju emocionalne pismenosti i očuvanju mentalnog zdravlja učenika.

## 6. Popis literature

[1.] Fazlić, M. (2021). Mentalno zdravlje učenika osnovnih škola Primorsko-goranske županije [diplomski rad]. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija. <https://repository.fzsri.uniri.hr/object/fzsri:1501/FILE0> (9.2.2026.)

[2.] Preporuke za poučavanje i učenje o Holokaustu. (2019). Zagreb: International Holocaust Remembrance Alliance. <https://holocaustremembrance.com/wp-content/uploads/2023/09/Preporuke-za-nastavu-i-ucenje-o-holokaustu-1.pdf> (9.2.2026.)

[3.] Ivković, L. (2020). Emocije i osjećaji, glavne uloge u kazalištu tijela i uma. Psihološka pomoć. <https://www.psiholoskapomoc.hr/strucno-misljenje/emocije-i-osjecaji-glavne-uloge-u-kazalistu-tijela-i-uma/> (9.2.2026.)

- [4.] Briga za mentalno zdravlje: putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja. (2021). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. [https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/05/Edukativni\\_materijal\\_Briga\\_za\\_mentalno\\_zdravlje.pdf](https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/05/Edukativni_materijal_Briga_za_mentalno_zdravlje.pdf) (9.2.2026.)
- [5.] Nevjestić, M. (2024). Što su obrambeni mehanizmi i od čega nas zapravo štite? Zagreb: Hrvatska udruga za psihološku pomoć. <https://www.psycro.org/mentalno-zdravlje/obrambeni-mehanizmi> (21.2.2026.)
- [6.] Slatković Harčević, L. (2017). Koncepti u nastavi povijesti: analiza teme Domovinskog rata u srednjoškolskim udžbenicima [diplomski rad]. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. <https://repositorij.hrstud.unizg.hr/en/object/hrstud:1118/FILE0> (21.2.2026.)
- [7.] Perišić, K. Tomiša, T. (2018). Mentalno zdravlje. <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> (9.2.2026.)