

Prikaz  
Primljeno: 1.12.2024.

# Slikovnice i priče kao poticaj za unaprjeđivanje mentalnog zdravlja učenika razredne nastave

Petra Skočić

OŠ „Srdoči“, Rijeka

petra.skocic@gmail.com

Matea Dobrović Juričić

OŠ „Srdoči“, Rijeka

matea.dobrovic@gmail.com

Nensi Čargonja Košuta

OŠ „Srdoči“, Rijeka

knjiznica.ossrdoci@gmail.com

## Sažetak

U današnjem užurbanom svijetu, sve veća pozornost pridaje se važnosti brige o mentalnom zdravlju. Djeca i mladi tijekom odrastanja još uvijek uče kako se koristiti svojim sposobnostima da bi uspješno rješavali životne izazove. Procjenjuje se da je među učenicima oko 20% onih koji imaju probleme s mentalnim zdravljem koji ih ometaju u radu i stvaranju odnosa. Obzirom da djeca veliki dio svog odrastanja provedu u školi, učitelji su važan čimbenik koji učenicima mogu pomoći u stjecanju temeljnih kompetencija potrebnih za optimalno funkcioniranje u svijetu koji ih okružuje te umanjiti djelovanje rizičnih čimbenika koji utječu na mentalno zdravlje djece.

U poticanju važnosti brige za mentalno zdravlje učiteljima u radu mogu pomoći slikovnice i priče. Slikovnica je prva knjiga s kojom se dijete susreće, stoga je njena uloga vrlo važna jer utječe na opći razvoj djeteta. One osim jezičnog razvoja, utječu na jačanje socijalno – emocionalnih kompetencija koje su potrebne učenicima u školskom okruženju, ali i u svakodnevnom životu.

U radu će biti predstavljene teorijske spoznaje o mentalnom zdravlju djece i mladih

te uloga škole kao odgojno-obrazovne ustanove i odgojno-obrazovnih djelatnika u promicanju važnosti brige o mentalnom zdravlju djece. Predstaviti ćemo slikovnice i priče koje potiču emocionalni razvoj djece s popratnim aktivnostima koje su provedene u našoj školi s učenicima razredne nastave za vrijeme redovne nastave, produženog boravka te u školskoj knjižnici.

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, rana pismenost, emocionalni razvoj, slikovnica, čitanje, razredna nastava, školska knjižnica, primjeri dobre prakse

## 1. Uvod

Emocije nisu ni dobre ni loše; one su ugodne ili neugodne. Svatko od nas susreće se s njima svakodnevno. Dječje emocije mogu biti vrlo intenzivne i često se izmjenjuju. Djeca ih izražavaju spontano i izravno, često ne razmišljajući o posljedicama svojih postupaka. Zbog toga ih trebaju naučiti prepoznati i kontrolirati. U tome važnu ulogu imaju odrasle osobe koje su dio socijalne mreže djeteta. Polaskom u školu, dijete se susreće s novom okolinom u kojoj se treba prilagoditi. Ovisno o stupnju emocionalnog razvoja koje je dijete doseglo, ovisit će njegova uspješnost prilagodbe i rada u školskom okruženju. Ako ne mogu regulirati svoje emocije, djeca pokazuju nepoželjne oblike ponašanja te prve znakove mogućih problema mentalnog zdravlja.

Škola kao odgojno-obrazovna ustanova jedan je od važnijih čimbenika u očuvanju i zaštiti mentalnog zdravlja djece i mladih. U školi se provede veći dio djetinjstva i mladog života te ona ima velik utjecaj na cjelokupan rast i razvoj pojedinca. Škole trebaju doprinijeti tomu da djeca i mladi budu odgovorni, društveno vješti, brižni i zdravi građani koji doprinose društvu, a to znači da moraju biti mentalno zdravi. Brigom o društvenim i emocionalnim snagama učenika poboljšava se i njihov školski uspjeh (Muslić, 2019).

## 2. Mentalno zdravlje djece i mladih

Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje određuje kao „stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, može produktivno i plodonosno raditi te doprinosi svojoj zajednici“ (Muslić, 2019).

Mentalno zdravlje i tjelesno zdravlje čvrsto su povezani i jednako važni. Puno istraživanja upućuje na to da emocije utječu na tjelesnu dobrobit djece. Trajni psihološki stres koji

se manifestira u anksioznosti, depresivnom raspoloženju, ljutnji i razdražljivosti, povezan je s raznim zdravstvenim poteškoćama od dojenačke do odrasle dobi (Berk, 2015). Kako bi bili uspješni i ostvarili svoj puni potencijal, djeca i mladi trebaju skladno funkcionirati u krugu obitelji, vršnjaka, škole te zajednice. Za to im je potreban usklađen intelektualni, emocionalni, socijalni i zdravstveni razvoj (Muslić, 2019). Djeca moraju steći kontrolu nad svojim emocijama kako bi se prilagodili u svom fizičkom i socijalnom svijetu. To im omogućuje emocionalna samoregulacija. Odnosi se na strategije koje koristimo kako bismo intenzitet ili trajanje svojih emocionalnih stanja doveli na ugodnu razinu koja nam omogućuje ostvarenje ciljeva. Zahtijeva voljno upravljanje emocijama u koje treba uložiti trud (Berk, 2015).

Učenici s problemima mentalnog zdravlja vrlo vjerojatno će imati lošiji školski uspjeh, manje će sudjelovati u nastavi, izbjegavati svoje obaveze i imat će problema u stvaranju kvalitetnih vršnjačkih odnosa.

*„U razrednom odjelu od 25 učenika njih 5 suočava se s problemima mentalnog zdravlja koji mogu otežavati učenje, ali i odnose s vršnjacima, nastavnicima i roditeljima. Od njih 5 s problemima mentalnog zdravlja, samo jedan dobiva stručnu pomoć.“* (Muslić, 2019)

Tijekom odrastanja djeca uče sve više strategija koje im služe u rješavanju problema i uče kako ih primjenjivati. Odrasli im trebaju pružiti primjerenu emocionalnu podršku i pomoć kako bi potaknuli razvoj otpornosti. Prisutnost podrške odrasle osobe poput roditelja, prijatelja i učitelja ključni je čimbenik koji može pomoći djeci i mladima u rješavanju problema mentalnog zdravlja. Strategije usmjerene na jačanje socijalnih odnosa i povećanje podrške u školi imaju važnu ulogu u povećanju otpornosti, doprinose stvaranju osobne dobrobiti i mentalnog zdravlja.

### **3. Slikovnice i priče koje promiču važnost mentalnog zdravlja djece**

*„Knjiga za najmlađe ne ograničuje se samo na lijepo događaje i doživljaje, već se trudi obuhvatiti život u njegovoj punini – i riječju i slikom.“* (Zalar, 2002)

Djeca trebaju naučiti prepoznati i razumjeti vlastite i tuđe emocije te kako ih izraziti na ispravan način, a u tome trebaju pomoć odraslih. Kao sredstvo pomoći odrasli mogu koristiti priče i slikovnice primjerene razvojnoj dobi djeteta. Slikovnica, naizgled jednostavno

jedinstvo slike i teksta, a zapravo snažno sredstvo kojim se može poticati emocionalni razvoj učenika. Uz pomoć slikovnica i priča djeca otkrivaju svijet izmišljenih i stvarnih likova koji imaju brige slične njihovima. Omogućuju im usvajanje novih spoznaja, stvaranje slike o sebi i drugima te pobuđuju raznovrsne osjećaje. Opisuju i približavaju moguće situacije u obitelji, vrtiću, školi i zajednici. One prenose pozitivne i poželjne vrijednosti kao što su pravednost, odgovornost, otvorenost te uvažavanje različitosti. Uče ih o emocionalnoj kontroli te poželjnim načinima izražavanja emocija (Šišnović, 2011).

Mogućnosti uvođenja slikovnica i priča o emocijama i važnosti brige o mentalnom zdravlju su raznovrsne. Kako raste svjesnost o potrebi brige za mentalno zdravlje ljudi pa tako i djece, sve više autora stvara priče i slikovnice upravo na tu temu.

Slikovnica „Hotel za osjećaje“ autorice Lidie Branković moderno je i atraktivno ilustrirana slikovnica koja djecu upoznaje s raznim osjećajima, osvještava njihov unutarnji svijet i uči ih da sami njime upravljamo. Govori o hotelu u kojem su gosti osjećaji od kojih svatko od njih ima različite potrebe koje upravitelj hotela treba zadovoljiti. Na svijetu je mnoštvo takvih hotela, svaki je jedinstven i poseban, kao i svatko od nas.



Slika 1. Naslovnica slikovnice „Hotel za osjećaje“ Lidie Branković

Slikovnicu „Raznobožno čudovište“ napisala je Anna Llenas. U priči čudovište uči prepoznavati i imenovati svoje osjećaje, razvija svijest o sebi uz pomoć djevojčice i kao rezultat toga stječe vlastiti mir. Na jednostavan način djecu se upoznaje sa svijetom emocija povezujući ih s bojama koje pomažu u shvaćanju, prepoznavanju i imenovanju osjećaja.



Slika 2. Naslovnica slikovnice „Raznobojno čudovište“, Anne Llenas

Slikovnica „Znaj, i ti imaš sjaj“ autorice Tamare Vučković, priča je o prijateljstvu, toleranciji, empatiji, ali i o učenju o svijetu oko sebe i u sebi. Priča je to o pronalasku onoga dobrog i lijepoga u svakome od nas.



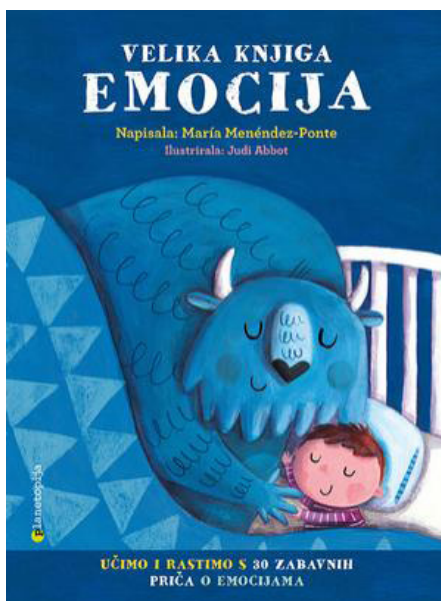
Slika 3. Naslovnica knjige „Znaj, i ti imaš SJAJ!“, Tamare Vučković

Priča “Čarapanko” dio je zbirke Tvoja supermoć - zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti. Temeljem pročitane priče, djeca se susreću s emocijom i iskustvom straha i tjeskobe, kako se suočiti s istim stanjima te kako i na koji način razvijati timski rad i suradnju.



Slika 4. Priča Čarapanko (dio zbirke Tvoja supermoć)

„Velika knjiga emocija“ autorice Marie Menendez - Ponte zbirka je od trideset priča o emocijama. One pomažu djeci da prepoznaju i nose se s raznim emocijama i situacijama. Junaci i junakinje priča u veselim pustolovinama približavaju djeci emocije na topao i zabavan način. Priče su popraćene i korisnim savjetima za roditelje o tome kako razgovarati s djecom i usmjeravati ih u otkrivanju emocija.



Slika 5. Naslovnica knjige „Velika knjiga emocija“

Knjige koje bi također trebale pronaći put do svakog djeteta kako bi se moglo suočiti s vlastitim emocijama i proživjeti ih su: “Kreativno izražavanje emocija” i “Emocionalna početnica” . Navedene knjige mogu poslužiti kao svojevrsni alat učiteljima i stručnim suradnicima iz razloga što jačaju emocionalni razvoj djeteta. Autorica knjige “Kreativno izražavanje

emocija”, Tena Duran navodi kako i na koji način emocije izraziti elementima kreativnih terapija (muzikoterapija, art - terapija, dramaterapija te terapija pokretom i plesom). Kroz navedene kreativne terapije dijete bi, u današnjem vremenu s pregršt podražaja, trebalo naučiti prepoznati i osvijestiti emocije te izraziti iste na socijalno prihvatljiv način. Emocionalna početnica zapravo je priručnik koji sadrži didaktičke materijale kako bi se kod učenika razvijale i jačale socio - emocionalne vještine.



Slika 6 i 7. Naslovnice knjiga *Kreativno izražavanje emocija* i *Emocionalna početnica*

#### 4. Aktivnosti provedene s učenicima nakon čitanja slikovnica i priča koje promiču važnost mentalnog zdravlja djece

Svjetski dan mentalnog zdravlja, 10. listopada, obilježen je u produženom boravku 3. d razreda čitanjem slikovnice „Hotel za osjećaje“ Lidije Branković. Nakon čitanja učenici su razgovarali o osjećajima, koji se osjećaji nalaze u njihovom hotelu te kako upravljaju njima. Zatim je slijedila kratka vježba abdominalnog disanja koju učenici mogu koristiti u trenucima kada ih obuzmu neugodni osjećaji kako bi vratili kontrolu nad njima. Svaki učenik dobio je jedan osjećaj pa su crtali kako bi izgledale sobe tih osjećaja u hotelu. Trebali su obratiti pažnju na to koje boje bi prevladavale u sobi, kakav namještaj i ukrasi. Tako je, npr. nastala soba tuge u kojoj prevladava plava boja, crvena boja za sobu ljutnje, a žuta boja za sobu sreće. Svi crteži soba spojeni su u naš hotel za osjećaje.



Slika 8. Rad učenika 3. d razreda produženog boravka na temu „Hotel za osjećaje“

Prije čitanja slikovnice „Raznobojno čudovište“ učenicima su pokazani papiri različitih boja. Za svaku boju trebali su reći koji osjećaj povezuju s tom bojom i zašto. Nakon čitanja razgovarali smo jesu li naše boje i osjećaji isti kao i oni u slikovnici. Većina osjećaja i boja bili su isti. Zatim je slijedila jedna od aktivnosti iz „Kartica za kišne dane“. Nastale su po uzoru na „Kartice za kišne dane: 55 ideja za obiteljske aktivnosti koje povezuju i grade psihološku otpornost“ Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. Naše kartice prilagođene su razredu i aktivnostima s učenicima u školi. Aktivnosti potiču na razgovor o osjećajima, jačaju zajedništvo u razredu te upoznaju djecu s različitim tehnikama kontrole emocija.

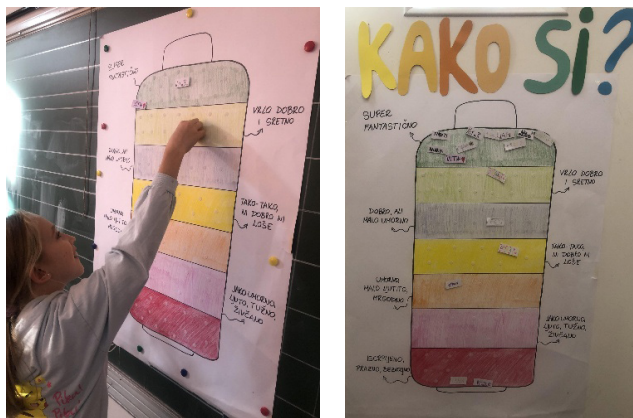


Slika 9. Primjeri aktivnosti iz „Kartica za kišne dane“

Učenici su izrađivali svoju emocionalnu bateriju na plakatu. Baterija prikazuje njihovo trenutačno raspoloženje. Svaki dio baterije predstavlja određeni osjećaj. Učenici su zajedno osmišljavali kako će imenovati određeni dio baterije. Svaki učenik ima karticu sa svojim imenom koju svakodnevno može premješati ovisno o trenutačnom raspoloženju. Ova aktivnost učenicima omogućuje da aktivno razmišljaju o svojim osjećajima i imenuju ih. Učitelju omogućuje praćenje promjena kod učenika te služi kao poticaj na individualan razgovor s



učenicima koji iskazuju neugodne osjećaje.



Slika 10 i 11. Aktivnost „Emocionalna baterija“

Nastavno na aktivnost izrađivanja emocionalne baterije, izrađeni su posteri sa savjetima za ublažavanje i kontrolu neugodnih osjećaja.



Slika 12. Posteri sa savjetima za kontrolu neugodnih osjećaja

Nadalje, Tjedan mentalnog zdravlja, a samim time i Dan mentalnog zdravlja, obilježeni su i u razrednoj nastavi. Razredni odjel 1.b sa svojom učiteljicom navedeni tjedan je obilježio provođenjem kratkih *mindfulness* vježbi, kao uvod u iskustvo prvog pisanja ispita u školi te suočavanja s navedenom situacijom, koja je za njih svojevrsni izvor stresa. Kroz *mindfulness* vježbe učenici su osvijestili važnost i usmjerenost na sadašnji trenutak, posebice u stanjima uznemirenosti koja je popraćena različitim neugodnim osjećajima poput straha, ljutnje, tuge i dr. Prema provedenim brojnim istraživanjima, *mindfulness* poboljšava pažnju, koncentraciju, pamćenje te regulaciju osjećaja i ponašanja kod djece. Uči ih kako da stvaraju kvalitetne odnose s drugima, da prihvaćaju sebe onakvima kakvi uistinu jesu te jačaju svoje samopouzdanje. Navedene aktivnosti bile su izvrsna podloga za priču o Čarapanku te izradu vlastitog čarapanka i priču o strahu istog, temeljem koje su nastali radovi učenika prvog

razreda.



Slika 13. Uradak učenika 1.b razreda (vlastiti Čarapanko)

Čitajući lektirno djelo Zvonimira Baloga u 1. razredu - *“Male priče o velikim slovima”*, a u suradnji sa školskom knjižničarkom, nastala je ideja o stvaranju Emotivne slikovnice, točnije emotivne abecede, koju prate emotivni straničnici.

Prateći avanture određenih slova u prethodno navedenom lektirnom djelu, učenici su oslikavali zadanu emociju u izradi vlastite razredne slikovnice.



Slika 14 i 15. Izrada razredne Emotivne abecede i emotivnih straničnika

Slikovnica *“Znaj, i ti imaš sjaj”* posebice je nadahnula i motivirala učenike prvog razreda. Riječ je o slikovnici autorice Tamare Vučković i priča o posebnom dječaku - leptiru kojeg prati poseban sjaj. Ista slikovnica naučila je prvašice o važnosti stvaranja pravog prijateljstva, toleranciji, empatiji, ali i o tome kako pronaći sjaj u svakom od nas te po čemu je sjaj svakoga od nas uistinu poseban.



Slika 16. Prikaz radova učenika nakon pročitane slikovnice

## 5. Uloga školske knjižnice u približavanju slikovnica djeci

Vrlo često razvoj rane pismenosti smatra se kriterijem uspješnosti djelovanja odgovorno-obrazovne institucije. Kod djeteta navedeni razvoj predstavlja vrlo složen i dugotrajan proces i usko je povezan s razvojem socio – emocionalnih vještina kod djece. U tom važnom procesu, odličan je saveznik upravo slikovnica. Kvalitetna priprema djeteta ne samo za čitanje, već i za suočavanjem i osvještavanjem emocija, ovisi o njegovom obiteljskom i školskom okruženju. S obzirom na navedeno, veliku ulogu u istome ima i školska knjižnica kao mjesto na kojem se učenici najčešće susreću s kvalitetnim slikovnicama. Često odabir prave slikovnice ima veliki utjecaj na to kako će djeca imenovati (svoje) emocije, promišljati o njima te se pravilno nositi s emocijama.

Uz već ranije navedene aktivnosti u knjižnici OŠ „Srdoči“, redovito se održavaju i radionice prigodom obilježavanja Dječjeg tjedna kada učenici 2. i 3. razreda imaju priliku poslušati slikovnice nakladnika Evenio iz edicije o razvijanju socioemocionalnih kompetencija (odgovornost, asertivnost, samokontrola i samopouzdanje), poput „Ana i gospodin strahojed“ ili „Gospodin Iz i gospođica Po“ ili pak onih o upoznavanju osnovnih emocija; u našem konkretnom slučaju „Kad je ljuta vjeverica ne sluša“ T. Gjurković i T. Knežević. Na radionici obrade potonjeg naslova, nakon čitanja slikovnice s knjižničarkom uz pomoć školske socijalne pedagoginje raspravljaju tome što ih ljuti, kako se nose s tom emocijom i što ih pomaže smiriti, a potom isto vizualno prikazuju na tzv. emocionalnom semaforu.



Slike 17 i 18. Čitanje slikovnice „Kad je ljuta, vjeverica ne sluša“ i razredni emocionalni semafor na panou u školskoj knjižnici

## 6. Zaključak

U današnjem svijetu s mnoštvom podražaja prijeko je potrebno osvijestiti važnost prepoznavanja i prihvaćanja emocija s kojima se djeca suočavaju. Emocije nas prate svakodnevno, no o njima se jako malo razgovara, a još se manje djecu upoznaje s njima. Upravo prepoznavanje, procesuiranje i izražavanje svojih i tuđih emocija važan je dio svakodnevne komunikacije među djecom. Kako bismo ih, kao odgojno-obrazovni djelatnici i roditelji, mogli pravilno pripremiti na to da se svakodnevno mogu nositi sa životnim stresorima te izazovima okoline, vrlo je važno razvijati njihove socio – emocionalne vještine. Učenjem o emocijama, kroz razne igre i aktivnosti, posebice kroz čitanje slikovnica, djeca upoznaju sama sebe i druge, uče o suodnosima s drugima te na koji način izražavati i kontrolirati ih. Veliku ulogu, osim samog učitelja ima i stručni suradnik - školski knjižničar koji djetetu nastoji približiti emociju kroz čitanje slikovnica. Ona u djeteta razvija književno-umjetnički ukus, tj. bogati njegov rječnik, djeluje na njegove osjećaje, utječe na razvijanje kritičkog stava i općenito pobuđuje zanimanje za slikovnicu/knjigu te pomaže razvijanju ljubavi prema čitanju iz užitka što dugoročno utječe na pozitivan stav i razvijanje interesa za cjeloživotno učenje i rada na sebi kao odgovornoj osobi koja će kvalitetno doprinosti svojoj okolini i znati pravilno komunicirati s drugima.

Jedan od prvih i nezaobilaznih koraka u svemu navedenom je odabir kvalitetne slikovnice koja, može se tako reći, „raste“ zajedno s djetetom.

Nadamo se da je ovaj rad bio dovoljno inspirativan te da je dao dovoljno konkretnih primjera odakle i kako započeti rad na spomenutoj tematici u više aspekata odgojno-obrazovnog rada unutar škole kao institucije, ali i za svakodnevno kvalitetno provođenje (slobodnog) vremena s vlastitom djecom.

## Literatura

- Berk, L. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Evenio: priče grade put do srca. [citirano: 2024-10-02]. Dostupno na: URL:// <https://evenio.hr/kategorija/serije-slikovnica/>
- Muslić, Lj. (2019). *PoMoZi Da, promicanje mentalnog zdravlja djece: priručnik za učitelje i nastavnike*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Šišnović, I. (2011). Odgojno-obrazovna vrijednost slikovnice. *Dijete, vrtić, obitelj*, 17, 66: 8-9.
- Zalar, D., Boštijančić, M. i Schlosser, V. (2002). *Slikovnica i dijete: kritička i metodička bilježnica 1*. Zagreb: Golden.
- Branković, L. (2024). *Hotel za osjećaje*. Zagreb: Planetopija.
- Duran, T. (2024). *Kreativno izražavanje emocija: najvažnija knjiga za dijete u procesu odrastanja*. Zagreb: Udruga Male note Hrvatska.
- Kozić Komar, V. i Munivrana, A. (2022). *Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
- Llenas, A. (2022). *Raznobojno čudovište: priča o osjećajima*. Zagreb: Profil.
- Menendez-Ponte, M. (2018). *Velika knjiga emocija*. Zagreb: Planetopija.
- Relja, J. (2021). *Emocionalna početnica*. Zagreb: Ljevak.
- Vučković, T. (2024). *Znaj, i ti imaš sjaj!* Zagreb: Vježbaonica sreće.