

udrugapragma.hr

„Iako izgleda da su sada to već zreli i odgovorni mladi ljudi, još uvijek su u adolescentskom uzrastu i teško se nose s mnoštvom izbora. I tu je važno razumijevanje i podrška roditelja i društva. Zabrinjavaju podaci o visokoj zastupljenosti anksioznosti i depresije među studentskom populacijom. Jednako tako, nije jednostavan ni prelazak na tržište rada. Mladi čovjek to doživljava kao prelazak u odraslu dob kad se od njega očekuje da osigura vlastitu egzistenciju i egzistenciju svoje buduće obitelji“

— Lidija Padovan Đirlić, prof.,
ravnateljica Doma učenika srednjih škola
Antun Gustav Matoš (Zagreb)

ISBN 978-953-46624-2-7

„Posebnu vrijednost publikaciji daju autentična iskustva djece i mladih, koja doprinose razumijevanju subjektivnih doživljaja prijelaza i emocionalnih izazova... Iz perspektive ravnatelja škole, ovakvi priručnici imaju posebnu vrijednost jer pružaju konkretne smjernice za sustavno jačanje podrške učenicima u razdobljima promjena. Ulaganje u socio-emocionalni razvoj djece nije dodatna opcija, već temelj kvalitetnog odgojno-obrazovnog rada“

— Marijan Oršolić, prof.,
ravnatelj Osnovne škole Mate Lovraka (Županja)

Rast kroz promjene — školski kalendar i priručnik 2026./2027.

Rast kroz promjene

Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Angelina Krsnik

školski kalendar

i priručnik 2026/27.



Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
TEL.: 01 7789 950
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr,
www.blizu.eu,
pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže:

www.facebook.com/udrugapragma
Instagram, YouTube, X, TikTok i LinkedIn:
@udrugapragma

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori

Jelena Adamlje,
Nedjeljko Marković,
Mirjana Soljačić,
Angelina Krsnik

Recenzenti

Lidija Padovan Đirlić,
Marijan Oršolić

Dizajn i ilustracije

Narcisa Vukojević

Lektura i korektura

Jelena Gazivoda

Vizualizacije

mjesečevih mijena
NASA's Scientific
Visualization Studio

Tisak

Kerschoffset d.o.o.

Naklada

3000

ISBN 978-953-46624-2-7

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet (<https://katalog.bukinet.hr>) pod brojem 991005959313809366.

Zagreb, 2026.

Autorska prava ©Pragma.

Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragmae.

Izrada publikacije omogućena je zahvaljujući financijskoj potpori Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih, Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne održava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih



Ministarstvo
zdravstva



GRAD
ZAGREB

Rast kroz promjene

Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Angelina Krsnik

školski kalendar

i priručnik 2026/27.

Kalendar događanja u 2026./2027. godini

RUJAN 2026.

7. rujna: Početak nastavne godine*
8. rujna: Međunarodni dan pismenosti
10. rujna: Svjetski dan prevencije samoubojstava
15. rujna: Međunarodni dan demokracije
21. rujna: Međunarodni dan mira
23. rujna: Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
25. rujna: Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
26. rujna: Europski dan jezika
27. rujna: Svjetski dan turizma

*očekivani početak nastavne godine

LISTOPAD 2026.

1. listopada: Međunarodni dan starijih osoba
2. listopada: Međunarodni dan nenasilja
5. listopada: Svjetski dan učitelja; Svjetski dan stanovanja (*prvi ponedjeljak u listopadu*)
8. listopada: Dan Hrvatskog sabora
10. listopada: Svjetski dan mentalnoga zdravlja
16. listopada: Svjetski dan hrane
17. listopada: Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
24. listopada: Dan Ujedinjenih naroda
26. listopada: Međunarodni dan školskih knjižnica (*posljednji ponedjeljak u listopadu*)
31. listopada: Svjetski dan štednje

STUDENI 2026.

- 1. studenoga: Blagdan Svih svetih
9. studenoga: Međunarodni dan borbe protiv fašizma, antisemitizma i ksenofobije
10. studenoga: Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
13. studenoga: Svjetski dan ljubaznosti
15. studenoga: Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti
16. studenoga: Međunarodni dan tolerancije
- 18. studenoga: Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje
20. studenoga: Međunarodni dan dječjih prava

21. studenoga: Svjetski dan televizije
25. studenoga: Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama

PROSINAC 2026.

2. prosinca: Međunarodni dan borbe protiv ropstva
3. prosinca: Međunarodni dan osoba s invaliditetom
5. prosinca: Međunarodni dan volontera
6. prosinca: Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
9. prosinca: Međunarodni dan borbe protiv korupcije
10. prosinca: Dan ljudskih prava; dan dodjele Nobelove nagrade
15. prosinca: Posljednji dan Mjeseca borbe protiv ovisnosti
18. prosinca: Međunarodni dan migranata
20. prosinca: Međunarodni dan solidarnosti
- 25. prosinca: Božić
- 26. prosinca: Blagdan svetoga Stjepana
31. prosinca: Stara godina

SIJEČANJ 2027.

- 1. siječnja: Nova godina; Svjetski dan mira
4. siječnja: Svjetski dan Braillovog pisma
- 6. siječnja: Bogojavljenje ili Sveta tri kralja
9. siječnja: Dan sjedinjenja Međimurja s maticom zemljom Hrvatskom
10. siječnja: Svjetski dan smijeha
15. siječnja: Dan međunarodnoga priznanja Hrvatske i Dan mirne reintegracije hrvatskog Podunavlja
27. siječnja: Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta
30. siječnja: Međunarodni dan vjerskih sloboda (*posljednja subota u siječnju*)

VELJAČA 2027.

2. veljače: Svjetski dan borbe protiv raka
7. veljače: Međunarodni dan života (*prva nedjelja u veljači*)
11. veljače: Svjetski dan bolesnika; Međunarodni dan žena i djevojaka u znanosti
13. veljače: Svjetski dan radija

14. veljače: Sveti Valentin
— Dan zaljubljenih
20. veljače: Svjetski dan socijalne pravde
21. veljače: Međunarodni dan materinskog jezika
26. veljače: Hrvatski dan liječnika

OŽUJAK 2027.

8. ožujka: Međunarodni dan žena
15. ožujka: Svjetski dan prava potrošača
19. ožujka: Dan očeva (u Hrvatskoj)
21. ožujka: Svjetski dan poezije;
Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
22. ožujka: Svjetski dan voda
24. ožujka: Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima ljudskih prava i dostojanstva žrtava
25. ožujka: Međunarodni dan sjećanja na žrtve ropstva i prekoceanskoga odvođenja robova
27. ožujka: Svjetski dan kazališta
- 28. ožujka: Uskrs
- 29. ožujka: Uskrsni ponedjeljak

TRAVANJ 2027.

1. travnja: Svjetski dan borbe protiv alkoholizma
2. travnja: Svjetski dan autizma;
Međunarodni dan dječje knjige
7. travnja: Svjetski dan zdravlja
15. travnja: Svjetski dan umjetnosti
22. travnja: Dan planeta Zemlje;
Dan hrvatske knjige
23. travnja: Svjetski dan knjige i autorskih prava
29. travnja: Svjetski dan plesa
30. travnja: Dan pogibije Zrinskog i Frankopana

SVIBANJ 2027.

- 1. svibnja: Međunarodni praznik rada
3. svibnja: Dan sjećanja na ubijenu i stradalu djecu u Domovinskom ratu;
Svjetski dan slobode medija
8. svibnja: Svjetski dan pravedne trgovine (*druga subota u svibnju*)
9. svibnja: Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom;
Majčin dan (u Hrvatskoj)
(*druga nedjelja u svibnju*)
15. svibnja: Međunarodni dan obitelji;

subota ili nedjelja najbliža 15. svibnju

— Dan spomena na hrvatske žrtve u borbi za slobodu i nezavisnost

17. svibnja: Svjetski dan telekomunikacijskog i informacijskog društva
19. svibnja: Svjetski dan poduzetnica
- 27. svibnja: Tijelovo
- 30. svibnja: Dan državnosti
31. svibnja: Blagdan Majke Božje od Kamenitih vrata i Dan grada Zagreba;
Svjetski dan nepušenja

LIPANJ 2027.

5. lipnja: Svjetski dan zaštite okoliša,
Dan hrvatske zastave
7. lipnja: Dan hrvatske diplomacije
8. lipnja: Svjetski dan oceana
12. lipnja: Svjetski dan borbe protiv dječjega rada
20. lipnja: Svjetski dan izbjeglica
21. lipnja: Svjetski dan glazbe
- 22. lipnja: Dan antifašističke borbe
25. lipnja: Dan neovisnosti
26. lipnja: Međunarodni dan borbe protiv zlorabe droge

Pragma 2026. godine obilježava 20 godina djelovanja koje su pratile stalne mijene: istraživanjem i propitivanjem što zabrinjava današnje generacije kako bi sutra živjele kvalitetnije, zadovoljnije, produktivnije, u svim područjima života, te traženjem konkretnih rješenja za svakodnevne probleme, od bračnih i obiteljskih do problema u vršnjačkim odnosima i profesionalnim izazovima pomažućih stručnjaka.

To znači da smo i sami „putovali kroz vrijeme“ te propitali granice vlastitih mogućnosti i spoznaja. Jedno trajnije putovanje upravo je pisanje školskih kalendara koje smo započeli sa željom da sami zaposlenici u školama obilježavaju značajne nacionalne i međunarodne datume, a svake je godine količina sadržaja bila povećavana, upravo kako smo bili sve prisutniji u životima naših nastavnika, ravnatelja, djece i roditelja. Svaki kalendar bio je obogaćen primjerima iz Pragmine prakse te stotinama savjetovateljskih i terapijskih intervencija te edukacijskih aktivnosti, što je utjecalo na odabir tema i pristupa pojedinom kalendaru tijekom godina.

Zato je ovogodišnji, 14. školski kalendar „Rast kroz promjene“, svoj naslov dobio upravo zbog promjena koje pratimo kod djece — od upisa u osnovnu školu do završetka školovanja i zaposlenja. Svaki prijelaz u obrazovanju i zaposlenju može razvijati naše socio-emocionalne vještine i doprinosti našem socio-emocionalnom blagostanju, dok svako negativno iskustvo i neuspješna prilagodba imaju potencijal narušiti ga.

Sva djelovanja odraslih (roditelja i nastavnika) usmjerena poticanju pozitivnih stavova učenika prema odgojno-obrazovnoj ustanovi, poticanju druženja i povezivanja učenika među sobom te učenika i nastavnika, razvijaju osjećaj pripadanja i privrženosti školi, što je važan zaštitni čimbenik u prevenciji velikoga broja nepoželjnih ponašanja, od slabog školskog uspjeha do razvoja ovisnosti. Pored toga, socijalne vještine, poput sposobnosti pristupanja drugima, održavanja kvalitetnih odnosa, timskog rada i suradnje s drugima, sposobnosti rješavanja nesporazuma i sukoba, sposobnost organiziranja drugih itd., koje djeca i mladi razvijaju tijekom obrazovanja, ključne su za osobni uspjeh u svim aspektima socijalnog života u odraslosti — od uspostavljanja prijateljskih

odnosa do dobrih odnosa s kolegama, nadređenima i podređenima u poslovnom svijetu.

Ono što sami prijelazi, odnosno promjene u obrazovanju donose je osjećaj da moramo izaći iz određenog sigurnog, poznatog okruženja (*zone komfora*) i stupiti u novo i nepoznato. Nekada prijelazi podrazumijevaju preseljenje u drugi grad, napuštanje obiteljskog doma, napuštanje prijatelja, omiljenog nastavnika, nekada nas suočavaju s nama samima: našim radnim navikama, našom sposobnosti snalaženja i samostalnog organiziranja života (npr. u studentskom razdoblju ili prilikom prvog zaposlenja), nekada nam donose važna egzistencijalna pitanja:

Jesam li zadovoljan/na sobom?

U kojem se smjeru razvijam kao osoba?

Je li ovo zanimanje ono koje me ispunjava?

Naša sposobnost odvajanja od prošlosti, od sigurnosti, od osoba pa čak i od svojih loših navika i obrazaca ponašanja te stvaranja i osvajanja nečeg novog, pomaže nam rasti u zreliju, zadovoljniju, zdraviju i ispunjeniju osobu, a time postajemo pojedincem koji je spreman davati zajednici, što je karakteristika emocionalno i socijalno cjelovite osobe.

Sam polazak u osnovnu školu često je stresniji za roditelje nego za samu djecu jer djeca ovom prvom važnom prijelazu pristupaju s uzbuđenjem. Drugi je veliki prijelaz onaj iz razredne u predmetnu nastavu u kojem učenici imaju veći broj nastavnika te se povećavaju zahtjevi za organizaciju, planiranje i odgovornost za vlastito učenje. Ovakva promjena može dovesti do pada školskog uspjeha i motivacije, ako prijelaz nije napravljen postupno i uz puno podrške.

Razrednička podrška od neizmjerne je važnosti za održavanje motivacije i uspješnosti u višim razredima. Sljedeći prijelazi, iz osnovne u srednju te iz srednje škole na fakultet i tržište rada, povezani su s brojnim drugim (vanjskim) čimbenicima koje smo obradili u ovogodišnjem kalendaru, a u svakom prijelaznom razdoblju jako je važna suradnja roditelja i odgojno-obrazovne ustanove.

Ovim kalendarom pozivamo vrtiće, škole, ali i fakultete, na suradnju u osmišljavanju cjelovita pristupa u svladavanju prijelaza

i osiguravanja podrške tijekom tih prijelaza. Ako samo jedna stepenica, jedan prijelaz, nije kvalitetno napravljen, postoji opasnost da sljedeća stepenica bude urušena ili neostvarena u svojem potencijalu. Odgovornost je svih dionika u odgojno-obrazovnom, zdravstvenom i socijalnom sustavu dati podršku djeci i mladima u prijelazima te se koristiti vanjskim resursima u ovome pothvatu — oni će tada i sami „baštiniti“ plodove ovakva rada u sljedećim generacijama koje će obrazovanju pristupati radosnije i s manje teškoća.

— autori školskog kalendara *Rast kroz promjene*

rujan '26.

po ut sr **če** pe **su ne**

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30

listopad '26.

po ut sr **če** pe **su ne**

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

studeni '26.

po ut sr **če** pe su **ne**

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 **15**

16 17 **18** 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

prosinač '26.

po ut sr **če** pe su **ne**

1 2 3 4 5 **6**

7 8 9 10 11 12 **13**

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 **25** **26** **27**

28 29 30 31




1

Prijelazi u obrazovanju

„Stalna
na tom svijetu
samo
mijena jest“

— Petar Preradović

 *Prijelazi su bili donekle stresni zbog same činjenice da se nalazim u novim i dotada nepoznatim situacijama za koje je potrebno izaći iz poznatog okvira djelovanja. Važna mi je bila podrška roditelja i vršnjaka — prijatelja. Kad smo dijelili određene muke ili se o njima „ventilirali“ i davali si međusobnu podršku, to je odjednom smanjivalo taj stresan prijelaz.*

Bilo mi je lakše jer znam da imam neki cilj, poput završetka faksa, da to uključuje velike promjene i da izdržim, jer su počeci teški. U nekim trenucima bila sam baš usamljena zbog nove sredine i što nikoga nisam poznavala, podršku su mi pružili bliski ljudi, obitelj. Držala me i odluka da želim biti tu, sviđale su mi se mogućnosti koje grad nudi, osamostaljivanje, upoznavanje sebe (bez roditelja, u drugačijoj okolini, u obavljanju svakodnevnih stvari...). Bila sam i ponosna na sebe kako se sa svim tim nosim.

Tranzicija označava čin ili proces u promjeni od jednog stanja, oblika, aktivnosti ili mjesta u drugo, određeno međustanje. Tranzicija ili prijelaz kao pojam vezan je uz promjenu, koju možemo promatrati kao nešto poželjno, zdravo, dobro, ali promjena nastupa i s određenim izazovima (Iacobescu, Sava, Luștea, 2024): *kako ćemo bez nečeg na što smo naviknuli, kako ćemo se snaći, hoćemo li uspjeti, što nas tamo čeka, hoćemo li iz toga izaći kao bolja osoba ili ćemo podbaciti?* — osnovna su pitanja koja si (ne)svjesno postavljamo i s kojima se trebamo suočiti.

Život je jedna kontinuirana tranzicija. Naše se tijelo mijenja, iako zadržava određene konstante: stanice kože mijenjaju se svakih nekoliko tjedana, crvene krvne stanice traju 70—120 dana, koštane stanice svakih 10 godina, dok primjerice neuroni u moždanoj kori i stanice u očnim lećama ostaju iste čitav život (usput, podatak da se sve naše stanice mijenjaju svakih sedam godina je mit!).

Kao osobe, iako imamo percepciju naše stalnosti, svjedočimo kako je naš život nekada bio sasvim drugačiji nego sada. Iako

se nekada bojimo promjena, prijelaza i novih odluka (možda se čak trudimo zadržati stanje u kojem se trenutno nalazimo, koje nam je poznato, predvidivo, na neki način „sigurno“), istovremeno osjećamo ili drugi oko nas primjećuju da bi za nas bilo važno napraviti korak dalje, tj. prihvatiti ili napraviti nešto novo.

Tranzicije gotovo uvijek znače izlazak iz naše *zone komfora* i stupanje u nepoznato, novo, neizvjesno. Djetinjstvo, tijek našeg obrazovanja, zaposlenje, ulazak u brak, roditeljstvo, promjena mjesta stanovanja, promjene posla, bolesti, smrti bliskih osoba, starost (...), sve su to životne situacije, ugodne i neugodne, koje nas modeliraju, mijenjaju, „tešu“, nekada čak i slabe, ali ako ustrajemo i imamo vjere da iz svega može proizaći nešto dobro za nas, izgrađuju nas u cjelovitu osobu. Prijelazi nas redovito suočavaju s nama samima — našim radnim navikama, našom sposobnosti snalaženja i samostalnog organiziranja života; nekada nam donose teška egzistencijalna pitanja — jesam li zadovoljan/na sobom? Ima li smisla ustrajati u ovom odnosu? U kojem se smjeru razvijam kao čovjek? Ispunjava li me ovo zanimanje?

Naša sposobnost odvajanja od prošlosti, od sigurnosti, od osoba pa čak i od „nas samih“, tj. od svojih starih, neučinkovitih ili loših uvjerenja, navika i obrazaca ponašanja te sposobnost stvaranja, usvajanja i osvajanja nečeg novog, pomaže nam rasti u zreliju, zadovoljniju, zdraviju i ispunjeniju osobu, a time postajemo pojedincem koji je spreman davati zajednici, što je karakteristika emocionalno i socijalno kompetentne osobe. Tako i svaka promjena, odnosno tranzicija koja zahtijeva prilagodbu, može razvijati naše socijalne i emocionalne vještine te doprinositi našem blagostanju, dok svako negativno iskustvo i neuspješna prilagodba imaju potencijal narušiti ga.

Socio-emocionalno blagostanje i vještine cilj su velikog dijela Pragminih aktivnosti usmjerenih djeci i mladima kroz direktan rad, ali i kroz publikacije poput ove. U ovom se Kalendaru nećemo baviti svim prijelazima jer smo neke obrađivali u drugim publikacijama i školskim kalendarima, Kako je ova vrsta priručnika namijenjena primjeni u radu s djecom i mladima, ograničit ćemo se na teme bliske osnovnoškolskoj i srednjoškolskoj djeci, a odnose se na prijelaze u obrazovanju, u adolescenciju pa u odraslost,

karakteristike i vrste podrške koje pomažu i koje ne pomažu djeci i mladima u tim prijelazima, osjećaj gubitka koji je važno proraditi prilikom značajnih životnih tranzicija.

Način na koji djeca prorade izazove i prilagode se na prijelaze u obrazovanju, može utjecati na način na koji će prihvatiti i druge životne prijelaze koji ih čekaju u odraslosti, a podrška koju pritom dobivaju od važnih osoba i okoline važna je osobito za onu djecu koja nisu toliko otvorena, zrela, spremna i sposobna se suočiti s određenim izazovima koje njihove životne tranzicije donose. Sposobnost stjecanja prijateljstava i podrška vršnjaka također je od iznimne važnosti u stjecanju osjećaja pripadanja grupi, ustanovi i boljoj prilagodbi na nove okolnosti.

Što kažu mladi?

- *Prijelaze u obrazovanju doživljavala sam s malo nervoze, ali puno više sa znatiželjom i uzbuđenjem zbog novog početka.*
- *Imala sam problem samo na početku dok se nisam opustila i stekla prijatelje.*
- *Nije bilo posebno teško. Postojala je pozitivna trema, ali sve je bilo u redu. Imala sam podršku.*
- *Uglavnom sam sve samostalno prolazila, nisam imala podršku od oca koji je puno radio, a majka je bila neuka. Podršku sam imala tek na faksu od prijateljice. Teži je bio prijelaz iz četvrtog u peti razred zbog preseljenja — nova sredina, prijatelji.*
- *Posebno mi je težak bio prijelaz u peti razred i u prvi razred srednje škole. Nisam imala podršku roditelja.*

Polazak u vrtić

Polazak u vrtić predstavlja prvi susret djeteta s odgojem unutar institucije, ali i na neki način susret s „društvom u malome“. U vrtiću se uče i vježbaju pravila, poštuju se drugi (vršnjaci i autoriteti), surađuje se, dijeli se s drugima, suosjeća se te se rješavaju sukobi. U vrtiću se stječu i prva prijateljstva, uče se brojne vještine, stječu se znanja, upoznaju brojne igre, i to sve na kreativan i zabavan način, kroz igru. Djeca se u pravilu brzo prilagođavaju vrtićkoj rutini, ritmu, grupi, pravilima i načinu rada. Pritom su djelomično uključeni u strukturirane aktivnosti, a djelomično imaju slobodu u izboru igre i aktivnosti, samostalno ili s vršnjacima.

Odgojitelji i skupina djece, osobito ako ih dijete ne mijenja tijekom godina pohađanja vrtića, počinju predstavljati njegovu „drugu obitelj“, drugo utočište i izvor veselja, ali predstavljaju i njegovu socijalnu sredinu koja je primarno njegova, tj. nije dio obiteljske socijalne mreže. Taj prvi susret s društvom za dijete je iznimno važan jer, pored obiteljskog načina života, dijete se mora moći prilagoditi široj društvenoj okolini. Vrtić je stoga dobra priprema za ono što djecu čeka pri polasku u školu, prijelaz iz „obiteljskog gnijezda“ u prostor u kojem su rad, disciplina, samostalnost i suradnja s drugima izrazito naglašene. Usprkos postupnom privikavanju na strukturu, disciplinu i rad, vrtić djetetu pruža priličan osjećaj slobode i vlastita izražavanja te se učenje odvija vrlo postupno kroz jednostavne zadatke i igru.

Osnovna škola

Prijelaz iz dječjeg vrtića u osnovnu školu, čime se djeca uključuju u obvezno, formalno obrazovanje, u dječjoj svakodnevnici, ali i obiteljskoj, donosi brojne i značajne promjene. Taj prijelaz ponajviše iščekuju roditelji, pitajući se kako će se njihovo dijete snaći u novome okruženju, s novim obvezama, a dijete predosjeća (a iz okoline i uči) da je prijelaz u školu nešto jako značajno, čime raste uzbuđenje i kod djeteta i kod roditelja. Svaka tranzicija u procesu školovanja (polazak u prvi razred, prijelaz iz četvrtog u peti

razred, iz osnovne u srednju školu, iz srednje škole na fakultet ili tržište rada) predstavlja važan korak za učenike, ali i za roditelje, nastavnike i školsku zajednicu. Ona uvodi značajne promjene u životu u akademskom, socijalno-emocionalnom i organizacijskom smislu (Iacobescu, Sava, Luștea, 2024). Iako su ti obrazovni prijelazi normalni, očekivani, poželjni i većina se učenika s njima dobro suočava, s obzirom na njihovu kompleksnost, ali i činjenicu da se većina prijelaza preklapa s određenim dječjim razvojnim fazama koje su zahtjevne same po sebi, oni mogu izazvati značajan stres, anksioznost i teškoće u prilagodbi kod određenog broja djece i mladih.

Rijetka su domaća istraživanja o tome kako djeca i mladi doživljavaju prijelaze, s kojim se izazovima suočavaju i kako ih rješavaju. Osim toga, provedba i vrsta aktivnosti koje pomažu u uspješnoj adaptaciji učenika, prepušteni su volji i mogućnostima odgojno-obrazovnih ustanova te malo znamo o tim (pozitivnim) školskim praksama. Stoga je Pragma, kroz Godišnju nagradu za novinarske radove koji promiču vrijednosti obrazovanja u školskoj godini 2025./2026. i kroz ovu publikaciju, željela potaknuti raspravu u stručnoj i široj javnosti o prijelazima koji predstavljaju važne točke u obrazovanju svakog pojedinca te o aktivnostima i pristupima koje škole, roditelji i zajednica mogu osmisлити, razviti, unaprijediti kako bi se prijelazi u obrazovanju odvijali u smjeru dobrobiti za sve učenike.

*Čovjek ne može otkriti nove zemlje ako ne
pristane izgubiti iz vida obalu na duže vrijeme*

— André Gide

Od vrtićkih igara do školskih klupa

Polazak u prvi razred osnovne škole u životu djeteta donosi značajno više strukture i discipline, novu promjenu dnevnog ritma, oblika igre, promjene u odnosima i dječjem identitetu. Pred djecu se stavljaju novi zahtjevi, poput pridržavanja školskih pravila, rasporeda i

ispunjavanje obveza (domaće zadaće, čitanje, učenje). Za razliku od dječjeg vrtića gdje se istraživanje okoline temelji na igri, osnovna škola u značajnoj mjeri primjenjuje frontalni oblik rada pri čemu se od djece očekuje da pažljivo slušaju i mirno sjede. Djeca uče odgovornost u radu i, postupno, sve većoj samostalnosti u izvršavanju zadataka. Time uče vježbati samodisciplinu, odgađanje ugođe i razvijaju radne navike. Prilagodba na učitelje, nove vršnjake, razrednu rutinu i metode poučavanja može predstavljati izazov za djecu koja su navikla na drugačiji pristup i teže se prilagođavaju novim situacijama (Sigurin, 2024). Vrednovanje, odnosno ocjenjivanje znanja, vještina i ponašanja učenika uvodi nov način suočavanja s kritikom drugih, koja postaje službena i „objektivna“. Isto utječe i na percepciju vlastita uspjeha, na samopouzdanje i motivaciju te razvoj svijesti da su uspjeh i neuspjeh dio rasta, tj. da se neuspjesi mogu, uz dodatan napor, uspješno prevladati.

Sve to predstavlja velik zalogaj za maleno biće od šest—sedam godina koje se s navedenim izazovima mora naučiti nositi, po mogućnosti, uspješno. Zbog toga polazak u osnovnu školu može izazvati različite emocije kod djece — kod nekih može prevladavati uzbuđenje i radost pred novim iskustvom, kod drugih strah i tjeskoba pred drugačijim i nepoznatim, strah od odvajanja od roditelja i strah od neuspjeha. Suočavanje s tim emocijama, osobito ako dijete nije primjereno pripremljeno ili ako postoje nesigurnosti u vezi s novom okolinom, može utjecati na njegovu opću dobrobit tijekom prijelaza (Sigurin, 2024).

Što kažu djeca?

- *Bolje mi je u školi nego u vrtiću jer tu puno toga učim, ali se i puno igramo.*
- *Treći dan u školu su došli prometni policajci objašnjavati pravila u prometu. Od tada sam plakala punih mjesec dana pri odlasku u školu. Djed mi je inače znao reći kada ga nisam slušala: „Doći će policajci“!*

- *Otprilike sam znala što me očekuje u školi jer sam imala stariju sestru (s kojom sam usput i usvojila neka znanja iz škole), bila sam motivirana dokazati se. Više mi je bio izazov kontakt s vršnjacima, bila sam anksiozna jer nisam bila vješta u odnosima s njima te mi je bilo teško pronaći zajedničke teme. Tako da se nisam baš osjećala uklopljenom u razred.*
- *Učiteljica je bila topla, draga. No, zbog toga što sam bila deblja, zadirkivali su me vršnjaci, sjećam se uvrede poput: „Tako si debela da te moraju voziti u školu“.*
- *Povraćao sam svako jutro prije polaska u školu, čitav prvi razred.*

„Vidljiva“ i „nevidljiva“ djeca

Pored djece koja bez problema svladaju sve navedeno, kod određene djece postoje okidači, situacije ili jednostavno karakterne crte zbog kojih im nije sasvim ugodno u školi. Neka su djeca introverti, odgovara im manje društvo, teško sklapaju prijateljstva jer se teško otvaraju i pristupaju drugima, što može utjecati na njihov osjećaj pripadanja ili čak dovesti do vršnjačkog nasilja jer su mirniji i tiši. Do toga može dovesti bilo kakvo odstupanje od prosjeka (višak kilograma, materijalne prilike, izgled...). Određena iskustva i traume koje djeca doživljavaju drugdje, mogu se „prelijevati“ i eskalirati u školi, poput djevojke koja se prestrašila da se prijetnja njezina djeda ostvarila i da su policajci došli po nju. Djeca u svojoj fantaziji i benigne situacije mogu doživjeti i interpretirati na „svoj“ način. Stoga je dobro provjeriti i pratiti osjećaje učenika i njihova odstupanja od redovnog ponašanja, kao i od ponašanja ostalih vršnjaka. Pritom će učitelj s manje iskustva najprije uočiti „problematične“, glasne, ometajuće učenike, dok će oni s internaliziranim problemima (povučeni, stidljivi, poslušni, marljivi...) os-

tati nevidljivi, odnosno, njih će se označiti uzornim učenicima ili bar učenicima s kojima „nemamo problema“.

Iz razredne u predmetnu nastavu


U petom se razredu prekida odnos s razrednom učiteljicom ili učiteljem, osobom koja djetetu predstavlja višestruku ulogu: podučavatelj, odgojitelj, emocionalno utočište, ali i glavni autoritet kojeg treba poštivati. Dijete se sad upoznaje s većim brojem nastavnika, prilagođava se na različite načine poučavanja, ali i odnosa. Svaki nastavnik ima svoj stil rada, ocjenjivanja, komunikacije, pristupa učenicima, humor, strogoću, način discipliniranja i osobne karakteristike. Gradivo je brojnije, teže, svaki predmet zahtijeva veću posvećenost, a eventualni nedostaci u znanju sve se teže nadoknađuju. Postaje vidljivo koliko su razvijene radne navike, osobito je li učenik naučio učiti. Često se mijenjaju učionice za vrijeme odmora što smanjuje mogućnost druženja s vršnjacima, zabave i opuštanja. Pored toga, u nekim se školama u petom razredu promijeni i struktura učenika, poput spajanja prethodnih razreda, veliki dolazak novih učenika izvan škole i slično, što može izazvati dodatnu tjeskobu kod djece. Kod djece koja su razrednu nastavu pohađala u područnoj školi u kojoj nema viših razreda, mijenja se i mjesto polaska u školu, tj. zgrada.

Prijelaz iz četvrtog u peti razred podudara se i s važnom razvojnom fazom — ulaskom u pubertet i adolescenciju. Taj je razvojni period turbulentan sam po sebi te se može odražavati i na odnos učenika prema školskim obavezama, disciplini, vršnjacima i autoritetima, ali i na probleme u ponašanju koji opet mogu utjecati na školski uspjeh. Stoga ćemo se temi adolescencije posvetiti u posebnom poglavlju.

**Što kažu današnji odrasli,
kakva su njihova iskustva prelaska u peti razred?**

- *Prelazak u peti razred bio mi je osobito težak, zbog puberteta. Imala sam podršku roditelja i prijatelja.*
- *S obzirom na to da sam '84. godište, prijelazi u razredna odjeljenja nisu bili popraćeni podrškom na način kako se to danas omogućuje djeci. To je bilo nešto što se podrazumijevalo i nije se stavljao naglasak na prijelaze. Prijelaz je bio možda napetiji zbog novih okolnosti, ali postupnom se prilagodbom nadvladao. Stručna služba škole nikada nije bila prisutna kao podrška, naprotiv, psihologom smo bili zastrašivani u smislu da će nas tamo uputiti ako se nešto neprimjereno dogodi.*
- *Od petog razreda bio je prisutan „bullying“. Mene i još neke druge učenike stalno su zadirkivali, nazivali nas imenima, uzimali papuče i naganjali nas s njima. Bilo je gurkanja i strašenja tako što bi me hvatali za vrat. Od tada imam potrebu povlačiti se od ljudi.*
- *Profesori su se u mojoj školi vrlo često izmjenjivali. Još u nižim razredima imali smo nekoliko učiteljica. Od petog razreda nadalje, vrlo smo često unutar jedne školske godine promijenili više profesora za jedan predmet. To je cijelom razredu bilo teško, jer smo se uvijek iznova morali prilagođavati profesorovom karakteru, pristupu i njegovu načinu poučavanja. Osim toga, profesori su se često usmjeravali na učenike koji su bili ili jako uspješni ili „problematični“. Nadam se da su danas profesori „osjetljiviji“ na potrebe svih učenika te da više pažnje usmjeravaju i na „prosječne“ učenike.*

Kako pomoći roditeljima?

 *Bili smo suočeni s negativnim iskustvima roditelja koji već imaju školsku djecu i došli smo do zaključka da joj nikako ne smijemo prenijeti ta negativna iskustva. Kao prvo, moramo je pustiti da iskusi sama, a kao drugo, treba školu i općenito taj cijeli sustav predstaviti kao pozitivno iskustvo i pozitivno ozračje jer dijete ne zna u što se upušta i ako joj školu predstavimo kao nešto negativno, teško, opterećujuće, ona će to tako i doživjeti. Ako joj školu predstavimo kao nešto novo, veselo, opuštено, učenje, novi prijatelji, nova iskustva... Ja mislim da je to puno bolji pristup.*

Moramo imati ogromno povjerenje, biti sigurni da dijete predajemo u dobre ruke, trebamo vjerovati našim nastavnicima; ne možemo doći u školu i sumnjati u sve i svakoga. Naravno, trebamo imati povjerenje i u vlastito dijete — kada ga pustimo, da će se znati snaći!

— majka učenice prvoga razreda,
prilog iz emisije *Škola za roditelje*,
Prvi program Hrvatskoga radija

Potporna roditelja djetetu, njihova očekivanja i stavovi prema školskom sustavu izrazito su važni u fazi pripreme na školu. Stoga bi bilo dobro da roditelji najprije osvijeste kakve stavove gaje prema školskom sustavu, kakvo je njihovo iskustvo iz osnovne škole, koja su uvjerenja usvojili od drugih roditelja školske djece, kako gledaju na učitelje koji će raditi s njihovom djecom itd. Moraju biti svjesni činjenica koje je izrekla majka u gornjem citatu — njihovi stavovi, očekivanja i ono što govore, vjerojatno će postati stavovi, očekivanja i način govora njihova djeteta. Osobito je važno da, usprkos lošim roditeljskim iskustvima, roditelji prenose pozitivne stavove djeci koja su anksioznija, introvertirana, suzdržana u društvenim situacijama, manje otvorena tj. oprezna, koja se teže prilagođavaju

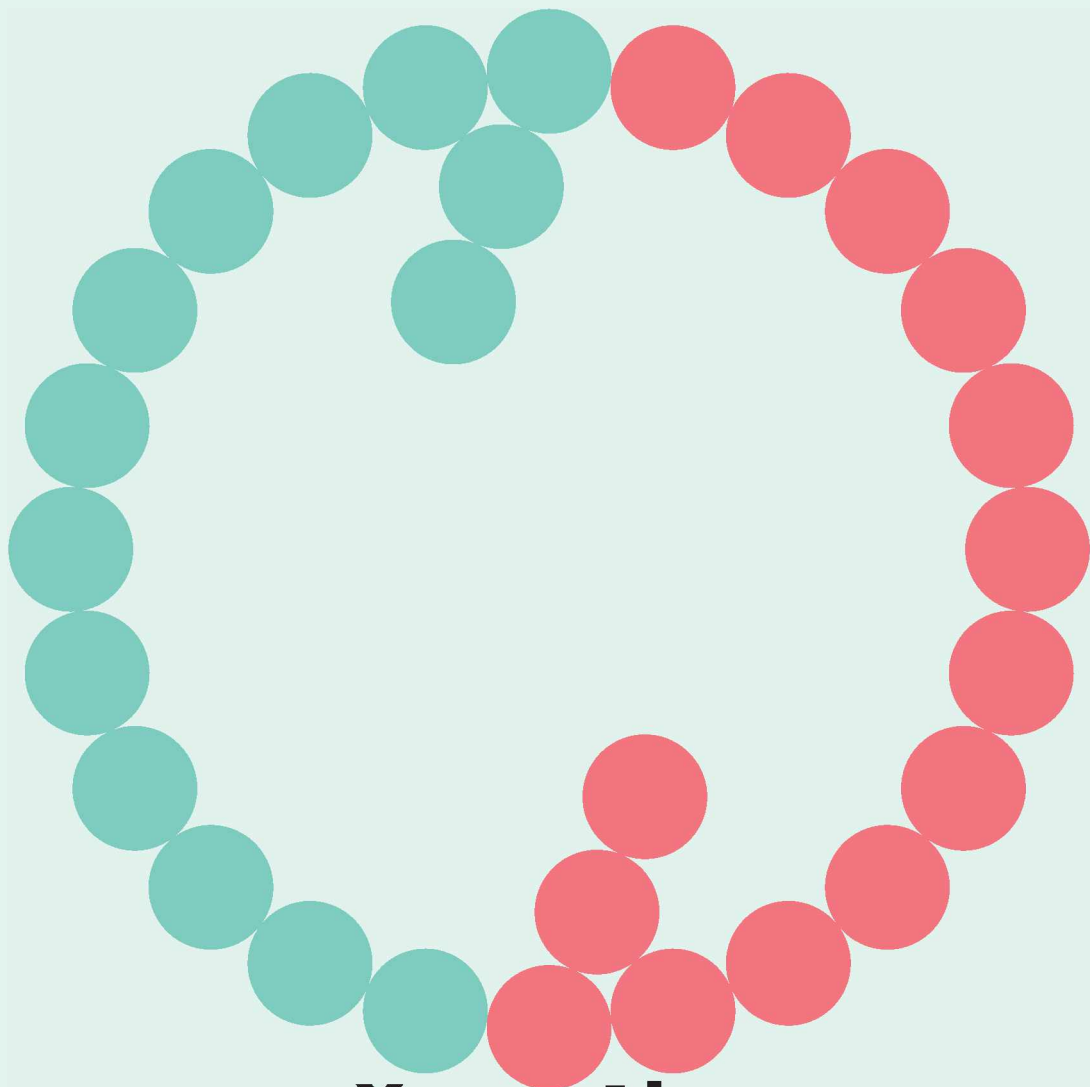
novim iskustvima ili imaju određene razvojne teškoće. Važno je da se upoznaju s učiteljima, često odlaze na razgovore, upoznaju stručnu službu i pokušaju doživjeti školski sustav bez prethodnih „filtera“, odnosno predrasuda.

Odnosi roditelja i odgojno-obrazovnih zajednica značajno utječu na smjer u kojem će se dijete razvijati, kakva će biti njegova trenutna, ali i dugoročna postignuća. Uključivanje roditelja u proces prijelaza (od škole, ali i samoinicijativno) označuje kvalitetan početak razvoja partnerskih odnosa s odgojno-obrazovnom ustanovom, koji se trebaju temeljiti na međusobnom povjerenju i uvažavanju te otvorenoj i konstruktivnoj komunikaciji (Sigurin, 2024; Visković, Višnjić Jevtić, 2019).

Učitelj, u suradnji s roditeljima i razredom, igra presudnu ulogu u stvaranju ugodne atmosfere za svakog učenika. Poticanje druženja i povezivanja učenika među sobom te učenika i nastavnika, razvija osjećaj pripadanja i privrženosti školi, što je važan zaštitni čimbenik u prevenciji velikog broja nepoželjnih ponašanja, od slabijeg školskog uspjeha do razvoja ovisnosti. Drugim riječima, stvara uvjete za najbolji mogući razvoj učenika. Učenje emocionalne pismenosti (imenovanja emocija, njihova izražavanja na društveno prihvatljiv način, prepoznavanja i suosjećanja s tuđim emocijama) i socijalnih vještina (sposobnosti pristupanja drugima, održavanja kvalitetnih odnosa, timskog rada i suradnje s drugima, sposobnosti rješavanja nesporazuma i sukoba, sposobnost organiziranja drugih itd.), poželjno je razvijati već od vrtićke dobi i nižih razreda osnovne škole. To za djecu predstavlja važan zalog za osobni uspjeh u svim aspektima života — u obrazovanju, ostvarivanju osobnih ciljeva i uspjeha, odnosima, slici o sebi. Zato je od velike važnosti da dječji vrtići i osnovne škole još intenzivnije surađuju, kroz češće međusobne formalne posjete, projekte u zajednici i slično.

Pokazalo se da djeca najbolje uče od svojih vršnjaka kroz igru i zajedničko učenje. Kada učenici dijele svoje školsko iskustvo i iskustvo vlastitih prijelaza i prilagodbe, to može ostaviti važan (pozitivan) utisak kod djece predškolske dobi koji se lakše identificiraju s nešto starijim vršnjacima, nego s apstraktnim razmišljanjem odraslih iz svoje okoline koji ih pripremaju za školu (Sigurin, 2024).

Aktivnosti



za učenike
i roditelje

AKTIVNOSTI ZA UČENIKE

Jednostavan poziv koji je Pragma davno objavila na društvenim mrežama povodom početka školske godine 2019./2020., postao je viralan u nekoliko tjedana, a da nismo niti slutili da smo očito pogodili brojna srca nastavnika, stručnjaka, roditelja i djece. Odnosi se na učenike koji se teže uklapaju, prilagođavaju novoj okolini i koji se osjećaju isključenima iz društva.

ZA SVU DJECA KOJA U RUJNU KREĆU U ŠKOLU
AKO VIDIŠ NEKOGA DA:

- SJEDI ILI JEDE SAM/A, ČESTO SE ODVAJA OD DRUGIH ZA VRIJEME ODMORA,
 - NAKON ŠKOLE SE NE ŽELI DRUŽITI S DRUGIMA I IZBJEĞAVA DRUŠTVENE IGRE,
 - JAKO TEŠKO USPOSTAVLJA PRIJATELJSTVA ILI ČAK RAZGOVORE,
 - DRUGI GA/JE ZADIRKUJU, VRIJEĐAJU ILI ČAK ZLOSTAVLJAJU ZBOG IZGLEDA, NAČINA GOVORA, HODA, ODJEĆE...,
 - SRAMEŽLJIV/A JE, NE OSJEĆA KAO DA PRIPADA RAZREDU ILI ŠKOLI I DA NIJE «DOVOLJNO COOL» ZBOG SVOG MATERIJALNOG STANJA ILI DRUGE SITUACIJE (NPR. PODRIJETLA, MJESTA STANOVANJA, OBRAZOVANJA RODITELJA...)
-
- MOLIMO TE, BUDI DRUGAČIJI ILI DRUGAČIJA:
 - RECI-BOK! NASMIJEŠI IM SE.
 - SJEDI S NJIMA ZA VRIJEME RUČKA ILI ODMORA.
 - PITAJ IH ZA MIŠLJENJE.
 - UKLJUČI IH U IGRU ILI BILO KOJU AKTIVNOST.
 - POZOVI IH U PARK.
 - UPOZNAJ IH SA SVOJIM PRIJATELJIMA...

NE ZNAŠ ŠTO SE DOGAĐA U ŽIVOTU TOG DJETETA,
KOJE (TEŠKE) ŽIVOTNE SITUACIJE PROŽIVLJAVA.
BUDI «BLIZU» NJEGA ILI NJE.
TVOJA BLIZINA MOŽE UČINITI PUNO ZA TU OSOBU,
I VIŠE NEGO ŠTO SADA MOŽEŠ PRETPOSTAVITI!

MOLIMO UČITELJE, BAKE, DJEDOVE, MAME, TATE, TETKE,
STRINE... NEKA PROSLIJEDE OVU NAŠU MOLBU!

AKTIVNOST 1 – KOTAČIĆ KOJI ČINI RAZLIKU!

Učitelj/ica, uvidom u razrednu situaciju, razgovara o različitoštimama među učenicima, a da pritom ne upućuje na nekog specifičnog učenika; dobro je da uz životne situacije koje su prisutne kod nekih učenika, spomene i neke druge situacije, primjerice:

„Neki su se rodili u obiteljima s mamom i tatom, drugi imaju samo jednog roditelja, netko mora živjeti s bakom i djedom; netko se ne mora brinuti o novcu i redovito dobiva nove igračke i odjeću, dok netko mora paziti kako troši novac; neki su od nas pričljivi, glasni, lako se uklapaju, lako pristupaju drugima, dok su drugi mirniji, staloženiji, sramežljiviji i teže sklapaju prijateljstva; neki su rođeni s određenom (fizičkom ili bilo kojom) teškoćom“.

Učitelj/ica postavlja pitanja poput: Jesmo li zato, neki od nas bolji, važniji, simpatičniji? Imamo li pravo zadirkivati nekoga zato što „nije kao mi“ ili zato što se nama ne sviđa kako izgleda? Kako se ta osoba može osjećati? Što mi imamo od toga da se on ili ona osjeća loše? Kako drugi mogu gledati na nas?“.

Učitelj/ica objasni da se to zove vršnjačko nasilje i da za njega nema mjesta u njegovu razredu i školi te da će učiniti sve da do njega ne dođe. Dodatno objašnjavati da nekada druge zadirkujemo jer ih se bojimo ili jer smo ljubomorni na tuđu situaciju; primjerice, djeca koja imaju sve igračke koje pozele, ali imaju roditelje koji se često svadaju, mogu biti ljubomorna na djecu iz siromašnijih obitelji čiji su roditelji puni ljubavi i topline jedno prema drugome i prema djeci.

Također, ponekad zadirkujemo druge kako bismo sebe prikazali jačima, boljima u nečemu ili da privučemo pažnju. Primjerice, imamo roditelje koji puno rade, nemaju vremena za nas i puštaju nas da gledamo crtiće i igramo igrice koliko želimo – možda nas to naizgled čini sretnima, ali

ustvari nam roditelji jako nedostaju, ljuti smo na njih, a da ni ne znamo, pa se onda iskaljujemo na slabijima od sebe.

ZADATAK

Učitelj napomene kako je svatko od nas mali kotačić koji može potaknuti dobre promjene, a udruženi s drugim kotačićima, možemo učiniti „čuda“!

Neka učenici navedu što oni mogu učiniti da bi atmosfera u razredu bila atmosfera dobrodošlice, prijateljstva, zajedništva. Svatko neka napiše svoje ideje na papirić i ubaci ih u kutiju. Neka zapiše i koje će koristi od tog ponašanja imati drugi, ali i on sam te kako će se osjećati ako čini kako je napisao:

- Što mogu učiniti da bi atmosfera u razredu bila atmosfera dobrodošlice, prijateljstva, zajedništva?
- Kakvu će korist od toga imati drugi?
- Kakvu ću korist od toga imati ja?
- Kako ću se osjećati?

Učitelj/ica odgovore zapiše i predstavi učenicima na plakatu te ih redovito podsjeća na napisano, potiče ih da u konkretnim situacijama čine ono što su zapisali ili određen dan učenici vježbaju jednu vrstu pozitivna ponašanja te na kraju dana govore o koristima i osjećajima proizašlima iz takva ponašanja.

AKTIVNOST 2 — BEZ MUKE U ŠKOLSKE KLUPE!

Učitelj/ica kaže učenicima da će u ovoj aktivnosti biti savjetnici vrtićancima te će svojim iskustvom, savjetima i uputama pomoći drugima da lakše prebrode polazak u prvi razred.

Može im podijeliti sljedeće zadatke:

- 1 Napiši svoje iskustvo polaska u prvi razred:
 - Kako si se osjećao/la?
 - Kako se osjećala tvoja obitelj?

- Što si mislio/la, kako će izgledati prvi razred?
 - Kako je onda to stvarno izgledalo?
 - Je li te se nešto posebno dojmilo?
 - Što ti je bilo lako, a što teško?
 - Tko ti je najviše pomogao?
 - Što bi poručio/la nekome tko upravo kreće u prvi razred osnovne škole?
- 2 ● Što svaki budući prvašić mora imati spremno prije nego krene u školu? Zapiši konkretan pribor.
- 3 ● Kako je biti u školi, u odnosu na vrtić?
- Što je ljepše, bolje, a što teže?
 - Kako se ponaša jedan odgovoran prvašić
— na što sve mora paziti, a da mu u školi ide „glatko“?

•••• UČENICI VIŠIH RAZREDA I SREDNJIH ŠKOLA

AKTIVNOST 1 — KAD SE RUKE I GLAVE SLOŽE, ČUDA SE ČINITI MOŽE

Neka učenici naprave svoje postere (u grupi ili pojedinačno), koji se mogu odnositi na različite situacije učenika u razredu i školi (primjerice — učenici s posebnim potrebama, učenici koji iskazuju nepoželjna ponašanja, druge nacionalnosti, žrtve nasilja, s problemima ovisnosti...), ili na neku specifičnu problemsku situaciju u razredu (npr. nesložnost razreda, određena razredna svađa...) i moguća rješenja.

Istaknite postere na vidljivo mjesto u razredu ili školskim hodnicima te potaknite učenike da osmisle „mini projekt“ kojim će nastojati realizirati određen plakat (vi budete koordinator). Primjerice, mogu osmisлити *online* kampanju u obliku videa ili u kombinaciji teksta i fotografija na temu plakata, koju mogu svi podijeliti na društvenim mrežama (nastavnici, ostali djelatnici škole, roditelji, učenici koji smiju imati društvene mreže), a mogu biti objavljeni i na službenim stranicama škole.

AKTIVNOST 2 — S PETICOM U PETI

Učenici bilježe svoje iskustvo, savjete i upute kako bi pomogli učenicima nižih razreda da lakše prebrode prijelaz iz četvrtog u peti razred osnovne škole. Pritom mogu biti kreativni, snimati video-poruke, glasovne poruke, voditi razgovor u obliku intervjua, napisati članak za školski časopis ili izradivati kreativne plakate. Sve materijale mogu, uz posredovanje svog nastavnika (voditelja aktivnosti), dostaviti četvrtišima u osnovnim školama ili mogu posjetiti četvrtiše i s njima razgovarati o iskustvu viših razreda.

Pitanja na koja mogu odgovoriti mogu biti:

- 1 Opiši svoje iskustvo polaska u peti razred:
 - Kako si se osjećao/la?
 - Što si mislio/la, kako će izgledati viši razredi?
Kako je to stvarno izgledalo?
 - Kako ti je bilo prijeći iz sustava rada s jednom učiteljicom na sustav s nekolicinom profesora, svaki sa svojim stilom poučavanja, zahtjeva prema učenicima, načinom discipliniranja itd.?
 - Je li ti se nešto svidjelo u ovoj promjeni?
 - Je li ti nešto posebno ostalo u sjećanju?
 - Što ti je bilo lako, a što teško?
 - Tko ti je najviše pomogao u prilagodbi na peti razred?
 - Što bi poručio nekome koga čeka prijelaz u više razrede?
 - Što se sve mijenja ulaskom u peti razred?
 - Na što se osoba mora pripremiti, na što mora posebno paziti u višim razredima?
 - Što je dobro da osoba „istrenira“ prije polaska u peti razred?
 - Što ako „zapne“, ne ide kako je zamislio, ima određenih problema?
- 2
 - Što bi ti preporučio/la, kako da škola pomogne učenicima pripremiti se za peti razred?

AKTIVNOST 3 – MOST GENERACIJA

Radionica započinje podjelom kartica s kategorijama. Svaki učenik (4. i 5. razred) dobije jedan pojam te mora pronaći svoj „suprotni par“. Kada se parovi spoje, međusobno se predstavljaju.

Voditelj/ica radionice (učitelj, nastavnik ili stručni suradnik) zatim otvara temu prijelaza u 5. razred. Provodi se aktivnost „istina ili mit“. Voditelj čita tvrdnje o 5. razredu (npr. „U petom razredu više nema vremena za igru“), a učenici se

kreću lijevo ili desno u učionici ovisno o tome smatraju li tvrdnju istinitom ili lažnom. Cilj je kroz pokret i razgovor dekonstruirati strahove mladih učenika.

U središnjem dijelu učenici se dijele u mješovite grupe (4. i 5. razredi). Četvrtiši preuzimaju ulogu „novinara“, a petaši ulogu „slavnih osoba“ (stručnjaka za 5. razred). Grupe kruže po četiri stanice (četiri stola na kojima se nalazi jedan hamer papir i flomasteri), zadržavajući se na svakoj 5–7 minuta.

Pravilo: Petaši samo odgovaraju na pitanja, dok četvrtiši zapisuju i crtaju na hamer papire.

Opis stanica:

Stanica A (Google Maps škole): Petaši objašnjavaju snalaženje na katu predmetne nastave, a četvrtiši crtaju mapu i označavaju ključne prostorije.

Stanica B (Red i raspored): Analizira se stvarni raspored sati petaša. Četvrtiši rade „inventuru torbe“ – crtaju nužan pribor i zapisuju savjete petaša kako torbu učiniti lakšom.

Stanica C (Katalog nastavnika): Četvrtiši sastavljaju anonimne profile („dosjee“) budućih nastavnika na temelju iskustava petaša (karakteristike, zahtjevi, savjeti za rad).

Stanica D (Odmori se, zaslužio si): Izrada plana za veliki odmor – petaši predlažu najbolja mjesta u školi i aktivnosti za opuštanje između sati.

Završetkom rotacije, grupe predstavljaju svoje zapise na hamer papirima i raspravljaju o naučenom. Potom se učenici vraćaju svojim parovima s početka radionice. Jedni drugima pišu kratka priznanja na ljepljive papiriće (npr. „Najbolji mentor“ ili „Hrabri učenik“) i lijepe ih na majice.



AKTIVNOSTI ZA RODITELJE

DJECE SVIH UZRASTA, A OSOBITO PRVAŠIĆA!

Pročitajte roditeljima tekst jedne mame o njezinim doživljajima pri polasku njezina sina u prvi razred (Nina Vidmar, revija *Pogled*, rujan 2025.; tekst je u prijevodu skraćen i minimalno uređen):

Kada sam 1986. zakoračila u osnovnu školu, na rame-nu sam imala novu torbu, a u srcu veliko uzbuđenje. Seoskom školom je upravljao strogi ravnatelj koji je galamio po hodnicima i dijelio pljuske razigranim učenicima, a kolektiv su uglavnom činile učiteljice koje su mu željele udovoljiti. Iako sam voljela ići u školu i većina mi je predmeta bila zanimljiva, školski sustav i osobito mentalitet učiteljica, koje su često bile nepravedne, ostavili su mi poneku ranu.

Kada se približavao rujan i s njim prvi dan škole moga sina, u meni je rasla tjeskoba. Škole me bilo zaista strah. Bojala sam se nerazumnih učiteljica, mirnog sjedenja, školske prehrane, preteške torbe i potencijalno psihički ili fizički nasilne djece. No, dogodilo se nešto neočekivano — škola je bila super! Škola koju pohađa moje dijete ima veliko igralište. Hodnici su prostrani, učenika nema previše, a kolektiv je iznimno ljubazan, na čelu s najsimpatičnijom ravnateljicom koju mogu zamisliti. Moj se sin u mjesec dana pretvorio u samopouzdanog dječaka koji poznaje svoje okruženje, voli učiti i ima mnogo novih prijatelja.

U cijelom tom iskustvu posebno mi se u srce urezala misao da dijete s polaskom u školu postaje dio zajednice i da je svaki njegov razredni kolega pomalo i moj. I da ponekad moram malo zaboraviti na to koliko pažnje on treba te se više usmjeriti na razgovor s njim o tome kako može biti podrška drugima. Da razumije kako neki učenici imaju više ener-

gije, da je netko grub jer ima sam poteškoća, da nije ništa strašno ako ne smije nositi igračke u školu – jer ne žive svi u izobilju.

Kada sam bolje upoznala učiteljice, počela sam im i vjerovati – znala sam da vide širu sliku. Ako ja vidim samo svoje dijete koje ne voli školski ručak, učiteljica vidi njih petero čiji roditelji nemaju novca za topli obrok i zbog toga pate. Ako ja vidim svoje dijete koje je nemirno jer je brzo shvatilo gradivo, sve riješilo i sada mu je dosadno – ona vidi onu dvojicu kojima zaista ne ide.

Tijekom godine sve više sam prihvaćala mišljenje da škola ne podučava dijete samo gradivo, već je svojevrsni mali društveni ekosustav u koji je uključeno mnogo ljudi. Tu je domar koji ih nagrađuje kada mu pomognu, knjižničarka koja ih oduševljava čitanjem. Tu je poneki tata koji je uvijek nasmijan, i onaj drugi koji je neraspoložen jer se očito s nečim suočava. Tu su skupine starijih (premalom odjevenih) djevojaka koje se ujutro „hihoću“ pred ulazom i dečki koji izgledaju grubo, ali uvijek pomognu „malima“ pronaći mjesto za sjedenje. Tu su i razredni kolege koji su pregrubi za moj ukus, ali i budući najbolji prijatelj s kojim će se jednog dana u srednjim godinama prisjećati tih prvih školskih dana. Dijete u školi vidi i doživljava mnogo različitih karaktera, a cijelo to iskustvo otvara vrata vrlo zanimljivim razgovorima.

Škola je riznica znanja te iako često čujem da škola djecu ne priprema za život, ja mislim da ih itekako priprema. Stroga učiteljica ih uči što znače dobro postavljene granice, a nježna im pokazuje kako se „mekim“ pristupom može postići mnogo. Glasna djeca ih uče toleranciji – jer većina nas prije ili kasnije dijeli ured s glasnom kolegicom i treba nam vježba da se s time naučimo nositi.

U tom smo se razdoblju još više povezali. Posebno sam u prvim mjesecima osjećala da treba

puno moje pažnje i fizičke blizine. Popodne bismo obično išli u šetnju ili crtali. I kad je u školi učio pažljivo slušati, mi smo kod kuće prešli sa slikovnica na duže priče. Kad je u školi vježbao svoje pripovjedačke vještine, postajao je sve sigurniji govornik. Kada je zahvaljujući školi shvatio koliko je hrabar, postajao je sve samostalnjiji.

U životu često moraš raditi stvari koje ti nisu zanimljive – kao što su predaja poreza, čišćenje kupaonice ili odvoženje auta na servis – ali sve je lakše ako znaš te neugodnosti odraditi. Najveći trenuci sreće u životu nastupaju kada za drugoga učiniš nešto lijepo, a škola je savršeno okruženje u kojem to možeš raditi svaki dan. Pogotovo ako kao uzor imaš roditelje koji isto to čine i koji vjeruju da to možeš i ti.

Potaknite razgovor s roditeljima o tome kako oni doživljavaju vaš razredni i školski ekosustav, što vide pozitivno, čega se boje i imaju li određenih poteškoća s njime (ako je lakše, neka ih zapišu, anonimno pa ih pročitajte) te ih pozovite na suradnju u njihovu rješavanju, zamolite i druge roditelje da se osvrnu na te teškoće. Pozovite roditelje koji znaju da njihovo dijete ima određenih teškoća, zabrinuti su za njega i sl. da vam se obrate za podršku.

Upitajte roditelje jesu se li spremni aktivno uključiti u rješavanje određenih razrednih problema i biti podrška učenicima s teškoćama. Predložite kreiranje grupe motiviranih roditelja (na čelu te grupe bilo bi dobro da bude službeni predstavnik roditelja) koji žele biti predvodnici takve podrške učitelju i učenicima. Primjerice, ta neformalna grupa roditelja može motivirati ostale roditelje da sudjeluju u konstruktivnom rješavanju teškoća ili može svojim angažmanom i dobrom voljom nastojati pomoći, npr. u prikupljanju financijskih sredstava za određene potrebe učenika slabijeg socio-ekonomskog statusa, može biti na bilo koji način oslonac učenicima koji nemaju adekvatnu skrb, npr. tako što će sa svojim djetetom pomagati tom učeniku u učenju, praćenju zadaća

i drugih obaveza, možda ga povremeno ugostiti ili samo uputiti lijepu riječ kada ga sretnu i sl.

Pozovite roditelje da također pokušaju sa svojom djecom razgovarati o tome kako mogu biti podrška drugoj djeci (u tome vam može poslužiti Pragmin plakat kao poziv na akciju te prethodni tekst majke prvašića).

siječanj '27.

po ut sr **če** pe su **ne**

1 2 3

4 5 **6** 7 8 9 **10**

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

veljača '27.

po ut sr **če** pe su **ne**

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28



2

Završetak
kao novi
(izazovan)
početak

(Prijelaz
iz osnovne
u srednju
školu)

Prijelaz iz osnovne u srednju školu jedan je od najtežih. Naime, za velik broj učenika (u Hrvatskoj, za oko 70 % učenika) koji upisuju strukovne i umjetničke škole, on predstavlja kraj općeg obrazovanja i prvi izbor specijaliziranog akademskog i karijernog puta, što je izazovan trenutak, osobito ako mlada osoba još nije sigurna u izbor karijere. Ulazak u srednju školu znači promjenu same zgrade, nastavnika, vršnjaka u razredu, ponekad i mjesta stanovanja, odvajanje od roditelja ili svakodnevno putovanje u drugi kraj; veći izazov u svladavanju gradiva zbog njegova obujma, načina poučavanja, postavljanja zadataka od profesora i načina ocjenjivanja koje bi trebalo biti „strože“ nego u osnovnim školama. Srednja škola donosi i veće troškove za obitelj jer u osnovnoj školi učenici imaju javno financirane udžbenike i obroke.

Iako većina učenika upiše svoj prvi izbor srednje škole (njih 86 % u 2025. godini), to još ne znači da je dobro procijenila svoje interese, sposobnosti i vještine potrebne za ustrajanje u tom obrazovnom programu. U Pragminom smo savjetovaštu susreli brojne učenike koji nisu bili zadovoljnim upisanim programom, od kojih su neki upisali određen program temeljem pritiska ili utjecaja roditelja ili su jednostavno pogrešno procijenili vlastite interese.

Vidljiv je pad akademskog uspjeha u srednjoj školi kod učenika koji kroz osnovnoškolsko obrazovanje nisu stekli radne navike, koji nisu redovito pisali zadaće, koji nisu sigurni jesu li upisali program srednje škole koji ih uistinu zanima i koji od početka nisu motivirani za taj program. Takvi učenici dobivaju veći broj negativnih ocjena, dolazi do pada motivacija za školu, povećava se broj (neopravdanih) izostanaka, a na kraju školske godine moraju se uključiti u produžnu nastavu, a kod nekih dolazi i do ponavljanja razreda.

Kada se osjećaj nepripadanja i slabe motivacije za školu udruži s ostalim nepoželjnim ponašanjem učenika uzrokovanim osobnim problemima, kao krajnja negativna posljedica neuspješne prilagodbe na srednju školu može se dogoditi prerano napuštanje škole. Kod te pojave najviše zabrinjava rizik za vrlo nepovoljne ishode u odraslosti u smislu dugotrajne nezaposlenosti ili nesigurnog zaposlenja, rada „na crno“ i loše plaćenih, a fizički zahtjevnih poslova, lošeg zdravstvenog i psihičkog statusa, ulaska u krimi-

nalitet, socijalne isključenosti, siromaštva, ovisnosti o sustavu socijalne zaštite i drugih nepovoljnih posljedica za njih i društvo u cjelini (Adamlje, Jelić, Marković, 2019).

Adolescencija igra također veliku ulogu u nekim promjenama ponašanja, raspoloženja i motivacije prema dosadašnjim aktivnostima te promišljanjima o sadašnjosti i (bliskoj) budućnosti. Svako životno iskustvo i osobnost učenika različiti su te kako se oni kombiniraju s nekim od spomenutih čimbenika prilikom prilagodbe na srednju školu:



Učenik prvog razreda tehničke škole kaže kako mu je u osnovnoj školi bilo lakše jer je ondje svaku promjenu proživljavao postupno (prelazak iz 4. u 5. razred, izmjenne profesora...), a sada mu je ta promjena previše nagla i ne snalazi se.

Problem mu u novoj školskoj sredini predstavlja činjenica da je izgubio svoju ulogu, mjesto u razredu. U osnovnoj je školi imao titulu „štrebera“, što mu je imponiralo jer, kaže, bio je jedan od najzainteresiranijih učenika u razredu, znao je uvijek više od ostalih i jedini je razgovarao s profesorima na satu. Sada, primjećuje, nije jedini koji je zainteresiran i „pаметan“, teško mu je istaknuti se pa se posljedično povlači u sebe. Osim toga, smatra kako nema nikakvih zajedničkih interesa s ostalim učenicima, radi čega se ne uklapa u razrednu sredinu te radije voli provoditi vrijeme sam. Problem mu predstavlja i organizacija vremena za učenje i ostale aktivnosti. U osnovnoj školi je bio organiziraniji, znao je točno kada će što raditi, dok sada kao da nema kontrolu nad vlastitim vremenom. Na taj je način dobio nekoliko negativnih ocjena, iako ima razvijene radne navike i redovito uči. Da može vratiti vrijeme unatrag, upisao bi gimnaziju, a ne tehničku školu na koju su ga svi u obitelji nagovorili jer je, po njima, „lakša“.

Osjeća se izigrano jer nije sretan u školi koju pohađa. Misli da je on tip koji voli učiti predmete poput povijesti, geografije, hrvatskog, engleskog, a ne praktične

predmete koje sada ima. Misli da bi gimnazija bila kompatibilna njegovu karakteru i da bi u gimnaziji imao i društvo jer bi ondje poznao neke vršnjake od ranije. Smatra da u ovoj školi puno više radi, puno više uči, a dobiva niže rezultate i osjeća se neuspješnim, a time i nesretnim. Ivan je, uz veliki napor, uspio uspješno završiti prvi razred.

● Učenica po drugi put pohađa prvi razred umjetničke škole zbog neuspješnog pokušaja polaganja razredbenih ispita koje je trebala polagati zbog velikog broja neopravdanih izostanaka. Školu je upisala kao jedinu željenu školu te izjavljuje kako želi završiti započeto školovanje, jer se u budućnosti vidi u umjetnosti. Roditelji napominju kako je naglo popustila već krajem osnovne škole, što je kulminiralo u srednjoj školi. Inače je bila iznadprosječna učenica, nadarena za jezike, odličnog uspjeha pa im nije potpuno jasno zbog čega je postala nezainteresirana, nemotivirana.

Sama učenica navodi kako joj se sviđjela sloboda koju je doživjela u srednjoj školi. Shvatila je da se u toj školi može izostajati i to bez većih sankcija. Markiranje drugih učenika dovodi u vezu primarno s pušenjem marihuane, dok neki izostaju zbog većih osobnih problema poput pojave depresivnih simptoma. Ona je postupno počela sve više izostajati te je sve manje bila motivirana pohađati školu. Ove godine rjeđe izostaje, ali joj je i dalje teško biti redovita i učiti. S obzirom na to da je pohađala privatnu osnovnu školu, a roditelji su imali visoka očekivanja od nje, misli kako se zasitila škole i samo je „htjela biti normalna“.

● Učenik kaže kako bi ukinuo aritmetičku sredinu i bodovne pragove pri upisu u srednju školu jer mu se čini da se na učenike stavlja visok pritisak te da bi svi trebali imati priliku upisati školu koju žele tako što će proći prijemni ispit, a ne da zbog lošeg uspjeha u višim razredima

nemaju dovoljno bodova, kao što ih on nije imao za ugotoviteljsku školu, koju je jako htio upisati. Ponavlja prvi razred tehničke škole zbog velikog broja neopravdanih izostanaka i negativnih ocjena.

Škola mu se ne sviđa zbog dotrajalog izgleda zgrade, zbog nastavnog gradiva, no zadovoljan je trenutnim razredom, smatra kako je prethodni razred bio težak. U njemu je doživio vršnjačko zlostavljanje te se radilo o vrlo nediscipliniranom razredu.

Smatra kako on nije za školu, učenje i rad, kako nema radnih navika i kako uspijeva dobivati dobre ocjene samo temeljem slušanja na satu. Volio bi kada bi se profesori lijepo odnosili prema učenicima, a ne da ih tretiraju samo kao „još jedan broj u imeniku“, što učenicima ostavlja dojam da profesore „nije briga“, a posljedično tome i sami učenici se slično odnose prema profesorima i prema školi.

Ipak, ove školske godine učenik ima dobar uspjeh u školi i ne izostaje s nastave. Zanimljivo, sam se dosjetio kako bi mogao biti mirniji i manje se sukobljavati s profesoricom s kojom je imao teškoća. Kako sjedi u prvoj klupi, zamolio je profesoricu da premjesti učenike koji su sjedili u njegovoj blizini kako ne bi s njima komunicirao za vrijeme sata. Prije nego li je to zamolio profesoricu, upitao je i te učenike slažu li se s time. Profesorica je bila začuđena prijedlogom, ali je pristala. Nakon sata, razgovarao je nasamo s profesoricom te joj rekao da želi biti mirniji i manje se sukobljavati s njom.

Što pomaže učenicima?

Profesionalno usmjeravanje krajem osnovne škole trebalo bi biti dostupno i organizirano za sve učenike, bilo unutar škole ili posjetama učenika područnom Zavodu za zapošljavanje koji provodi besplatna profesionalna usmjeravanja. Danas, kada se učenici u srednju školu upisuju *online*, osobito bi bilo važno ostvariti i fizički

posjet školi koju želi upisati, npr. tijekom dana otvorenih vrata određene škole ili namjernim posjetom, jer tako može provjeriti svoja očekivanja od škole, postaviti pitanja koja ga zanimaju, upoznati se s profesorima i stručnom službom, programom koji škola provodi te tako dobiti bolji uvid u to smatra li određenu školu pravim izborom za sebe.

Roditelji mogu dati svoje mišljenje djetetu o određenom programu srednje škole, ali je jako važno da ga ne nameću i da ne nagovaraju dijete na upis, bez da ga najprije saslušaju, potaknu da istraži i razmisli o svojim interesima. Roditelji se moraju suzdržati od donošenja odluka umjesto svog djeteta te, po potrebi, mogu u proces donošenja odluke o srednjoj školi uključiti dijete u neki oblik stručne podrške kako bi ono osvijestilo svoje interese ili dobilo dodatno profesionalno usmjeravanje.

Kada se pojave određene poteškoće pri prilagodbi na srednju školu, važno je da roditelji učenika podrže, prenose mu vjeru da on može prevladati teškoće, ali i poticati ga da napravi konkretne akcije prema rješavanju tih teškoća u što skorijoj budućnosti; dobro je da roditelji stupe u (češći) kontakt sa školom i zajedno prate tijek prilagodbe, da surađuju sa školom na partnerski način, da prihvaćaju i daju prijedloge te da vide školu kao treću stranu koja nije suparnik njihovu djetetu i/ili njima samima jer će to učenik osjetiti i neće osjećati zdrav pritisak osobne odgovornosti da nešto sam promijeni.

Važno je da roditelji poznaju i postavljaju odgovarajuće granice kad je u pitanju vlastito sudjelovanje u djetetovu obrazovanju. Sve se češće pojavljuju primjeri roditelja koji odrađuju zadatke umjesto učenika, koji opravdavaju svaki djetetov (pa tako i neopravdan) izostanak te koji ulaze u konfliktnu komunikaciju s nastavnicima vezano uz situacije koje bi učenik trebao sam moći riješiti. Dijete time ne dobiva podršku, već razrješenje od odgovornosti. To može dovesti do iscrpljenosti roditelja, sukoba u obitelji i nastavka neprilagođenog dječjeg ponašanja.

Dobro je da profesori, u suradnji sa stručnom službom i roditeljima, prate i pokušavaju spoznati prave potrebe koje se kriju iza određenog neprihvatljivog ili problematičnog ponašanja učenika (pored samog izricanja pedagoških mjera). Dobro je zapi-

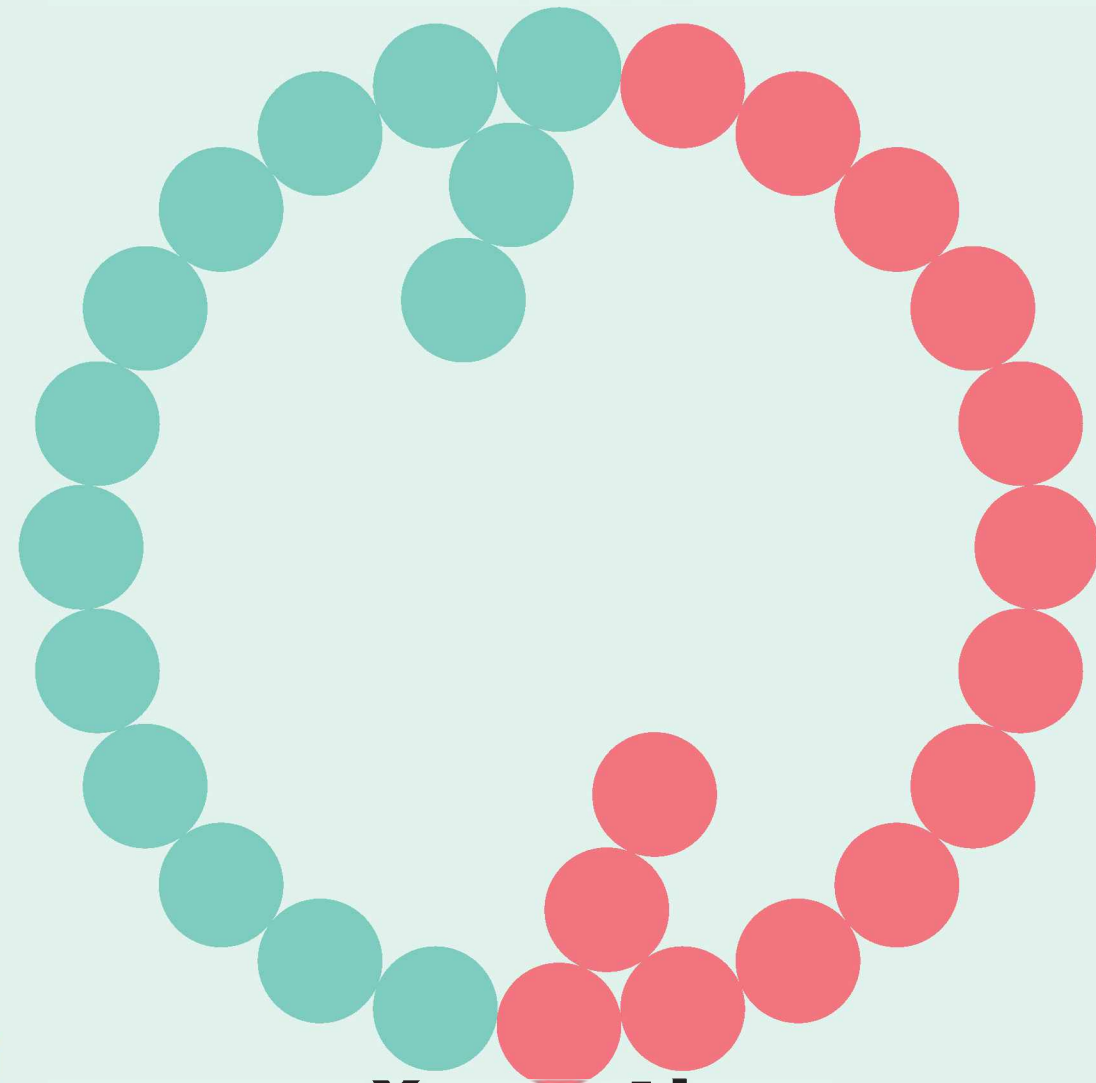
tati se: je li mu samo dosadno, treba li učenik pomoć zbog nekog problema, izaziva li reakciju odraslih jer se tako osjeća moćni(jim). Ako je tako, važno je pronaći alternativan način kako mu se može pružiti taj osjećaj, npr. da bude odgovoran za neku aktivnost na satu i slično. Također, neophodno je zapitati se je li se učenik već identificirao s negativnim komentarima o sebi. U tom slučaju, s njim je potrebno istraživati njegove dobre strane.

Škola i roditelji po potrebi mogu potražiti pomoć u zajednici, uključiti mlade u stručnu podršku, mentorske programe, vršnjačke grupe i/ili radionice kako bi dobili pomoć stručne i „neutralne“ osobe te prostor i vrijeme u kojima do izražaja mogu doći i ostali aspekti njegova života i funkcioniranja koji su mu važni, a ne samo onaj školski.

Ponekad je školski neuspjeh samo simptom dubljih, osobnih teškoća koje stvaraju emocionalnu blokadu u učenju, a kada mlada osoba doživi podršku u suočavanju s tim teškoćama i kad se emocionalno rastereti, lakše se može posvetiti i svojim obvezama i intelektualnim zadacima.



Aktivnosti



za učenike
i roditelje

●●●● AKTIVNOSTI ZA UČENIKE

●●●● UČENICI ZAVRŠNIH RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE — *MINI* PROFESIONALNA ORIJENTACIJA

INDIVIDUALNO PROMIŠLJANJE O VLASTITIM INTERESIMA I SNAGAMA

- Koji mi je predmet najdraži i zašto?
Koji mi nikako ne ide?
- Što volim raditi u slobodno vrijeme?
- Postoji li aktivnost zbog koje izgubim osjećaj za vrijeme?
- Kad bih morao nekome objasniti u čemu sam dobar/dobra, što bih rekao/la?
- Što bi rekli oni koji me dobro poznaju?
- Mogu li dugo sjediti i učiti?
- Volim li izrađivati stvari, sastavljati, popravljati, proučavati kako funkcioniraju?
- Želim li nakon srednje škole odmah raditi ili ići na fakultet?
- Volim li raditi s ljudima ili radije stvari volim raditi sam?
- Bih li više volio raditi u uredu, radionici, vani – na terenu, u laboratoriju, na pozornici ili negdje drugdje (gdje)?
- Što mi je važnije: siguran, predvidiv i stabilan posao, s redovnim radnim vremenom ili dinamičan, zanimljiv posao bez fiksnog radnog vremena?

UPITNIK — KOJA SREDNJA ŠKOLA MI ODGOVARA?

Za svaku tvrdnju zaokruži broj od 1 do 5, pri čemu 1 znači „uopće se ne slažem“, a 5 znači „potpuno se slažem“:

Br.	Tvrdnja	1	2	3	4	5
1	Volim učiti i nemam problem s većom količinom gradiva.	1	2	3	4	5
2	Više volim praktičan rad, nego teoriju.	1	2	3	4	5
3	Volim rješavati probleme i razmišljati „zašto“ i „kako“.	1	2	3	4	5
4	Zanimaju me jezici, društvene teme ili znanost.	1	2	3	4	5
5	Zanimaju me tehnika, strojevi, računala ili tehnologija.	1	2	3	4	5
6	Volim crtati, glumiti, svirati ili se kreativno izražavati.	1	2	3	4	5
7	Volim pomagati drugima i komunicirati.	1	2	3	4	5
8	Važno mi je imati jasan raspored i pravila.	1	2	3	4	5
9	Volim slobodu, kreativnost i raznolikost.	1	2	3	4	5
10	Želim nastaviti školovanje nakon srednje škole.	1	2	3	4	5

Temeljem dobivenih rezultata, razgovaraj s nastavnicima i roditeljima je li tvoj odabir više usmjeren na opće obrazovanje, npr. ako više voliš učiti, razmišljati i planiraš upisati fakultet i zanima te više područja, ali nisi još siguran za koje bi se odlučio. Ako voliš praktičan rad, imaš jasnu strukturu i konkretno zanimanje i mogućnost zapošljavanja nakon srednje škole, onda tvoji interesu idu u smjeru strukovne škole (tehnička, obrtnička, medicinska, ekonomska, ugostiteljska zanimanja). Također, ako imaš veliku sklonost za kreativnim izražavanjem, voliš imati slobodu u onome što radiš te pritom prihvaćaš da će tvoj put biti zahtjevniji i natjecateljski, možda je tvoj najbolji izbor umjetnička škola: glazbena, likovna, plesna, dramska.

Rad u grupama po 4–5 učenika

Za svakog učenika ostali sudionici grupe govore:

- U kojem je predmetu učenik/učenica najbolji?
- Koje su mu jake vještine, npr. crtanje, pisanje, fotografiranje, tehnički zadaci, komunikacija, davanje savjeta, organizacija događaja/ljudi?
- U kojem bi zanimanju učenik/učenica bio dobar/a?

Svaki učenik/učenica uspoređuje informacije dobivene od sudionika svoje grupe s odgovorima iz prve vježbe i rezultata dobivenih u upitniku te ih komentira unutar grupe.

Završna pitanja

- Jesam li nakon radionice zbunjeniji/a ili mi je jasnije što želim upisati?
- Trebaju li mi dodatne informacije o programima srednjih škola? Koje? Gdje ih mogu pronaći?
- S kime mogu još razgovarati o svojoj budućnosti?

• • • • UČENICI SREDNJE ŠKOLE
— PISMO SAMOME SEBI: PROVJERA ZADOVOLJSTVA
I PRILAGODBE NA SREDNJU ŠKOLU

- Bilo da ste htjeli upisati ovu srednju školu ili niste htjeli, kako ste sada zadovoljni školskim programom? Želite li ga završiti?
- Što biste rekli, jeste li se uklopili u društvo vršnjaka u razredu? Kakvi su vam odnosi s profesorima?
- Kako vam je bilo na početku 1. razreda, a kako je sada, npr. prijelaz u novu zgradu, u razred s novim vršnjacima, profesorima, eventualno (daljnja) putovanja do mjesta školovanja, teže gradivo, veća očekivanja u obavljanju školskih zadataka u odnosu na osnovnu školu?
- S kojim ste se izazovima tada suočavali najviše? Jeste li imali osobu od povjerenja? S kime ste mogli razgovarati o tome kako se osjećate, o tome što vam se događa?
- Koje ste osjećaje proživljavali u fazi prijelaza u srednju školu?
- Kakvog ste bili ponašanja? Jeste li bili buntovni, neposlušni ili povučeni, sramežljivi, neupadljivi?
- Kada pogledate odgovore na prethodna pitanja, što biste rekli o sebi — jeste li dobro prilagodljivi na nove životne situacije i sredine ili imate teškoća pri ulasku u nešto novo, izazovno? Što biste sami sebi savjetovali sada?

Ako vidite da i dalje niste zadovoljni, teško ste se uklopili, imate slabiji školski uspjeh, razmislite je li uzrok tome to što niste upisali „pravu“ srednju školu ili vam je potrebna podrška u savladavanju spomenutih poteškoća. U svakom slučaju, bilo bi dobro da potražite pomoć — uvijek se možete obratiti

školskoj stručnoj službi koja je tu upravo da bi pomogla učenicima u sličnim situacijama i koja vas može usmjeriti u neki oblik pomoći u vašoj okolini. Najbolje odgovore nastavnici i stručni suradnici mogu poslati kolegama u osnovne škole, tj. završnim razredima kao dio pripreme za srednju školu. Čuti iskustva starijih vršnjaka upravo može možda najviše utjecati na to kako će osoba doživljavati prijelaz u novo poglavlje svog života. Ako možete, organizirajte zajednički (*online* ili uživo) susret s učenicima osnovnih škola na kojem učenici srednjih škola mogu ispričati svoje iskustvo, a učenici osnovnih škola mogu postavljati dodatna pitanja o prijelazu u srednju školu. Aktivnost može biti dio nekog kurikuluma međupredmetnih tema (osobni i socijalni razvoj, građanski odgoj i sl.).

Ponudite roditeljima kratki teoretski uvod u temu emocionalne inteligencije kao nešto što je najbolje njegovati kod svoje djece kako bi bila uspješna u školi, ambiciozna i veselila se budućnosti:

Ulaganje u emocionalnu inteligenciju djeteta, najbolje je ulaganje u njegovu budućnost, tj. osamostaljenje! Emocionalna inteligencija sposobnost je prepoznavanja vlastitih i tuđih osjećaja, sposobnost motiviranja samog sebe i dobrog upravljanja emocijama u sebi i u odnosima (D. Goleman).

Drugim riječima, to je „snalaženje u emocijama“; drugi način da se bude pametan (pored klasičnog poimanja inteligencije). Emocionalno inteligentna djeca lakše ispunjavaju veće obrazovne/poslovne zahtjeve, manje ih muče pritisci okoline, uspješnije odolijevaju iskušenjima pušenja, alkohola i bilo koje druge vrste ovisnosti, imaju bolje emocionalne veze i općenito međuljudske odnose.

Sve to je važno razvijati u ranoj dobi, kako bi dijete pred srednju školu (i adolescenciju) i bilo spremno za sve veće životne izazove koji ga čekaju. Prvi korak u stvaranju emocionalno inteligentnog djeteta jest da roditelji stvaraju emocionalno bliske odnose s njime. Ako dijete osjeća emocionalnu sigurnost kod roditelja, lakše će se osamostaliti, „udaljiti“ se od roditelja jer neće biti opterećeno problemima u obitelji koji ga stalno „vuku“ natrag.

Pozovite roditelje da kroz primjere vježbaju kako mogu najbolje poticati emocionalnu inteligenciju djece:

1 Imenujte osjećaje

- Kada dijete kaže: „Posvađao/la sam se s prijateljicom!“ ili „Kako si grozan/na što mi ne daš igrati igricu!“

Vi prepoznajete moguće osjećaje u rečenici — navedite što biste rekli:

(mogući odgovor: „Vjerujem da se zbog toga osjećaš loše/tužno/ljuto“)

- Kada ste uznemireni, ljuti ili tužni zbog nečega i dijete to primijeti, što mu kažete?

(mogući odgovor: „Sada sam tužna/zabrinuta jer mi se dogodila ta i ta situacija na poslu, trebam neko vrijeme da to malo prožvakam. Ali, ne brini se, bit ću dobro/riješit ću to.“)

- Kada viknete na dijete i povrijedite ga i dijete vam na to da primjedbu, što mu kažete?

(umjesto da kažete „pa, ti si mi dignuo tlak!“, kažite u trenutku kada ste smireni: „Oprosti, nisam smio/smjela vikati na tebe. Pogriješio/la sam“).

Napomena: Važno je da, osobito kod mlade djece, roditelji imenuju što više njihovih osjećaja, ali i osjećaja roditelja jer tako ih djeca uče najbolje prepoznati i imenovati. Nemojte negirati svoje neugodne osjećaje jer ćete tako djetetu poručiti da neki osjećaji nisu poželjni te će i vaše dijete negirati ili potiskivati svoje neugodne osjećaje. Budite iskreni na način da ne preopterete dijete svojim osjećajima. Također, djetetu je jako važno čuti od vas da niste uvijek u pravu te da i vi griješite u odnosu prema njemu. To mu donosi veliko rasterećenje od osjećaja krivnje.

2 Pokažite primjerom i usmjeravajte dijete u upravljanju emocijama i kontroli nagona

Kada vas dijete povrijedi ili uvrijedi, umjesto da mu kažete „bezobrazan si!“, „tako nećeš razgovarati sa mnom!“, odgovorite počevši od svojih osjećaja, što osjećate, zašto vas je nešto povrijedilo, što očekujete ubuduće od njega. (tzv. ja-poruke). Kako bi to izgledalo?

(mogući odgovor: „Kada mi tako kažeš osjećam se jako povrijedeno/tužan sam, jer imam osjećaj da me ne poštuješ kao roditelja. Ne mogu ti dozvoliti ovakvo ponašanje,

stoga slijedi posljedica za tvoje ponašanje (navesti koja) i očekujem da više to nećeš ponoviti". Čak i kada ste uznemireni i ljuti na dijete, važno je da znate izraziti osjećaje na što mirniji način, kako bi dijete naučilo upravljati svojim reakcijama kada je ono uznemireno.

ALTERNATIVNI PRIMJER

Potaknite roditelje da zamisle sljedeću situaciju:

Vašem je starijem djetetu rođendan. Želite ga odvesti na kuglanje i provesti vrijeme s njim nasamo. Vaše mlade dijete informirate o tome – „Želim ti reći kakav je plan za sutra. Tata i ja vodimo tvog brata na kuglanje, a tebe će za to vrijeme pričuvati baka“. Vaše mlade dijete odgovara: „Idete bez mene? Mrzim te! Najgori ste roditelji na svijetu!“.

Nije neobično da se roditelji u ovakvoj situaciji osjećaju povrijeđeno te iz te povrijeđenosti imaju za sebe netipičnu reakciju pa kažu ono što ne misle – npr. „Mi najgori roditelji? Sve ti kupujemo, svuda te vodimo, a ti si toliko nezahvalan!“. No, potaknite ih da se zapitaju: *Kako bi izgledao miran odgovor, kojim ostavljate djetetu prostor za izražavanje vlastitih emocija, ali i u kojem naglašavate važnost i prisutnost vlastitih?*

Možda ovako: „Uh, to su velike riječi. Treba mi malo vremena da udahnem, ovo me iznenadilo. Vidim da si jako uzrujan, reci mi što stvarno osjećaš“. Skrenite im pozornost na to da takvom reakcijom djetetu postavljaju dobar primjer osobe koja je u stanju rastresenosti i neugodnih emocija ipak sposobna upravljati vlastitim emocijama.

- Što rečenice poput: „Dečki ne plaču!“, „Nemoj se bojati!“, „Prestani plakati!“, „Što se sad ljutiš bezveze?!“ poručuju malom djetetu?
- Pokušajte se sjetiti sebe kao djeteta. Kada ste bili otprilike u dobi svog djeteta.

Što se u mojoj obitelji smatralo dobrim djetetom?
Kakvo je dijete tada bilo? Što mu je najviše trebalo?
Kada je bilo tužno ili ljuto — tko ga je tada vidio?
Koje rečenice sam često slušao/la? Kako su se
izražavale emocije? Što je moralo naučiti da bi bilo
prihvaćeno? Živi li nešto od tog djeteta još u meni kao
roditelju? Kada moje dijete „pritisne tipku“, koju staru
priču zapravo dodirne? Koje od tih poruka danas
prenosim svojem djetetu? Što želim zadržati, a što
želim promijeniti?

Uzmite papirić. Na jednoj strani papirića napišite jednu poru-
ku koju želite zadržati, tj. koju svjesno želite prenositi svom
djetetu, a na drugu stranu papirića jednu koju ste često slu-
šali kao djeca i koju želite otpustiti.

(Odgovor: Da neki osjećaji nisu poželjni, da ih ne smije proživ-
ljavati, da ste vi ljuti/uznemireni ako on doživljava određene
osjećaje i da je bolje da ih trpi u sebi; da je ono krivo što osje-
ća određeni osjećaj te da je ono odgovorno za vaše osjećaje,
što nije točno). Osjećaj krivnje u ovakvim situacijama uči dje-
cu potiskivanju osjećaja; posljedica toga mogu se razviti neki
internalizirani problemi (povučенost, autoagresija, loše samo-
pouzdanje) i psihosomatski simptomi — glavobolje, trbuho-
bolje i sl. Stoga je važno:

- učiti djecu da su svi osjećaji dozvoljeni, da nema
dobrih i loših osjećaja, već ugodnih i neugodnih
- da možemo dozvoliti neugodan osjećaj, ali ne i da
djelujemo iz njega („Možeš se ljutiti na sestru, ali je ne
smiješ vrijeđati i udarati“)
- pustiti dijete da neko vrijeme odžaluje/odljuti se, ali
ostati u blizini — dati mu do znanja kroz tu blizinu da
ga i dalje volimo
- ne nuditi „utjehu“ ili „bijeg“ (npr. u vidu crtića
ili mobitela) jer ih tako učimo bježati od neugodnih
osjećaja, a cilj je da ih djeca nauče proživjeti

- razgovarati o osjećajima, mislima, ponašanjima bez nudičenja rješenja! (Kako se s tim u vezi osjećaš? Što bi ti s time? Što predlažeš, kako to možeš riješiti? Kako ti ja mogu pomoći?).

3 Motivirajte, dajte nadu, prenosite optimizam!

„Vidjet ćeš ti u srednjoj školi, tamo nema više *mile-lale!*“

„Samo ti ljenčari pa ćeš kopati kanale ili odvoziti smeće da zaradiš za život!“

„Od slikarstva nema kruha!“

Možete nastaviti niz „spuštajućih“ rečenica.

A sada se prisjetite rečenica i osoba koje su vas poticale i načina na koji su vas poticale.

- Trudite se biti optimisti. Djeca ne uče iz vaših riječi, ona najviše uče iz vašeg ponašanja i vašeg životnog stava
- Razgovarajte s djecom o svojim padovima, uspjesima, ali i o neuspjesima. Pokažite im da ste od krvi i mesa i da i vi griješite, da i vama nekad ne ide sve po planu i da i vas to nekada ljuti
- Jačajte samopouzdanje. Pohvaljujte i puštajte ih da sami rade i griješe
- Koristite humor! On opušta, čini situacije manje ozbiljnima, lakše podnošljivima
- Organizirajte (skromna) obiteljska slavlja! Ona povezuju članove obitelji i prijatelje, poručuju da su male stvari najveće te daju važnost djetetu i osjećaj podrške
- Potičite dječje snove ohrabivanjem i postavljanjem pitanja, budite za njih zainteresirani, pokažite djeci da ih želite upoznati. Koliko god mislili da ih znate, sigurno ćete uvijek čuti nešto novo!

ožujak '27.

po ut sr če pe su ne

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

travanj '27.

po ut sr če pe su ne

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30



3 **Mijenjam se:** **u rascjepu** **između** **djeteta** **i odraslog**

**(Promjene
u pubertetu
/adolescenciji)**



*Svi smo mi zvijezde. Rođene na vatri, vjetru,
rođene u kaosu. Kad nas vjetar udara
nitko ne ostaje s nama i sve što smo znali nam je
oduzeto, ali jednoga dana ćemo sjati.
Moram odlučiti hoću li sjajiti na mračnom nebu
ili biti ugašena i stopljena s tamom*

— korisnica Pragmina savjetovališta, 18 godina

Adolescencija predstavlja zahtjevno razdoblje tranzicije iz djetinjstva u odraslost, tijekom kojeg se događaju brojne razvojne promjene: od očitih fizičkih promjena, kognitivnih (npr. jača logičko i apstraktno razmišljanje pa je učenik sposoban razmišljati o pravdi, etičkim pitanjima, politici itd.), psiholoških (javljaju se složenije emocije poput ljubomore, zaljubljenosti itd., prisutne su nagle i snažne promjene raspoloženja, osoba intenzivno oblikuje sliku o sebi, traga za svojim identitetom), do socijalnih promjena, npr. intenziviraju se odnosi s vršnjacima, ulazi se u prve romantične veze, javlja se želja za većom samostalnošću i preuzimanju određenih socijalnih uloga.

Zbog svih tih očitih, intenzivnih, ponekad naglih promjena, djeca (mladi) posebno su ranjivi, zbunjeni, a često i izgubljeni. Ponekad se osjećaju više kao djeca, ponekad više kao odrasli. Nekada pokazuju veliku odgovornost, a nekad opet sve stane i ponašaju se impulzivno, bez promišljanja kao što je to bio slučaj s pet godina. Nije lako biti u tom rascjepu u kojem nije baš sasvim jasno „što si“ kao ljudsko biće i u kojem se smjeru razvijaš. Teško govore o tome kako se osjećaju, ne samo zato što ih je sram ili jer ne žele nekoga opterećivati, već često zato što ni ne znaju kako bi opisali vlastito unutarne emocionalno stanje. Nedostaje im riječi i razumijevanja zašto su jedan dan odlično, a drugi dan im je sve crno, besmisleno i plaču gotovo „bez razloga“; zašto ih ljutnja obuzme na tako intenzivan način da izgovaraju riječi koje nisu mislili da su sposobni izgovoriti; zašto su s nekoliko prijatelja „potrgali“ školski ormar kada inače nisu problematičnog ponašanja.

Na biološkoj razini, razlog nestabilnosti i nepredvidivosti adolescentnog ponašanja leži u hormonalnim promjenama i nezre-

losti mozga, čije određene važne kognitivne funkcije sazrijevaju tek oko 25. godine, a to su selektivna pažnja (filtriranje nepotrebnih informacija), donošenje odluka, sposobnost samokontrole, radna memorija, planiranje budućnosti. Drugim riječima, adolescenti, zbog utjecaja hormona, imaju pojačane emocionalne reakcije i osjetljiviji su i na manje primjedbe odraslih ili vršnjaka mogu vrlo burno reagirati, imaju česte promjene raspoloženja i motivacije (u roku od jednog sata mogu doživjeti raspon emocija od veselja i entuzijazma do nemotiviranosti i ljutnje), snažno ih motivira nagrada, uzbuđenje, novost i priznanje radi čega mogu biti vrlo impulzivni, bez da razmišljaju o posljedicama vlastita ponašanja u nekoj situaciji.

Njihov mozak koji se još razvija ne omogućuje im sasvim dobru kontrolu svih tih emocionalnih reakcija i impulsa, teško „odolijeva“ napasti ulaska u rizična ponašanja, teško im zadržava pažnju na intelektualnim zadacima (dugotrajnim, koji zahtijevaju puno razmišljanja) te ih sprječava da razmišljaju o (dalekoj) budućnosti (Blakemore, Choudhury, 2006). Dopamin (hormon koji je odgovoran za osjećaj ugone i zadovoljstva i koji „nas potiče da želimo i tražimo ‘još’“), tijekom adolescencije je prekomjerno angažiran u reakciji na nagradu. I dok će, primjerice, djeci zadovoljstvo („nagradu“) predstavljati primarni pojačivači poput šećera, adolescentima će, više nego odraslima ili djeci, osjećaj zadovoljstva pružati interakcije s vršnjacima te njihove pozitivne reakcije, razne „vatrice“, „lajkovi“ i slična pozitivna potkrepljenja na društvenim mrežama, ali i video igricama, što vrlo dobro znaju njihovi autori. Tako ovisnost o internetu, igricama, funkcionira na sličan način kao i ovisnost o drogama, ovisnost o kockanju, igrama na sreću jer i samo predviđanje, očekivanje nagrade utječe na dopamin (Galvin, 2010).

Mladi su ranjivi upasti u zamku raznih ovisnosti koje pružaju brzo zadovoljstvo i ugodu, osobito ako su opterećeni određenim problemima s kojima se još uvijek ne znaju nositi na racionalan, zreo način te se radije tješe u nekom psihološkom „bijegu“ koji traži ponavljanje kako se ne bi ponovno suočili s realnošću boli; i tu kreće začarani krug ovisnosti. Dopamin produžuje onaj osjećaj

bezbriznosti djetinjstva koji nije lako napustiti da bi se preuzelo breme odgovornosti za sebe i druge koji odraslost nosi.

„Ne želim još odrasti, još želim biti dijete“, izjava je sedamnaestogodišnjaka koji je odustao od školovanja u drugom razredu srednje škole kada mu je prijetio drugi pad istog razreda zbog velikog broja izostanaka i negativnih ocjena. Nema ideju čime se želi baviti u budućnosti. Odrastao je uz samohranu majku koja ima simptome depresije (ponekad tjednima ne izlazi niti u dućan), te je izrazito zaštitnička prema sinu s kojim kao da živi u „simbiozi“.

Rano se razvela od supruga koji je prije nekoliko godina preminuo. Sada očekuje da sin preuzme svoje odgovornosti, a sin se sve više zatvara u sobu i igra igrice. Lako plane, viče, psuje na majku, ali istovremeno joj poručuje: „Meni treba pomoć“!

U Pragminome savjetovalištu nerijetko smo čuli da je mladima teško postati odraslina, iz raznih razloga, a osobito kada osjećaju da nisu proživjeli djetinjstvo kakvo bi svatko poželio — bez većih turbulencija, uz mamu i tatu koji se vole, koji su zdravi, koji se zrelo brinu o obitelji.

„Ne volim razmišljati o budućnosti, ne vidim se nigdje, osjećam kao da ne zaslužujem uspjeti“, kaže djevojka koja često dobije negativnu ocjenu usprkos učenju. Živi s roditeljima koji su u konstantnom sukobu. Otac ima problem s alkoholizmom, majka je često odsutna zbog posla. Nitko s njome ne provodi kvalitetno vrijeme.

U obitelji ne postoji navika raspravljati o svađama, sukobima, o osjećajima. Djevojka se teško fokusira na učenje kod kuće, posebno joj pritom smetaju zvukovi na koje je pretjerano osjetljiva (upravo zbog zvukova stalnih svađa roditelja).

U adolescenciji, u pravilu, mladi osjećaju da moraju voditi brigu o tome da pronađu dobro ishodište koje će im omogućiti podmiriti

sve svoje potrebe u odraslosti (obrazovanje, posao, kod nekih su to razmišljanja o „bržim“ i ne toliko legalnim načinima zarade), često pojačano roditeljskom brigom i poticajima, a opet osjećaju da moraju ispuniti i druge ciljeve („razvojni zadaci“) koje život stavlja pred njih: razvijati odnose s vršnjacima, sa suprotnim spolom, znati funkcionirati u dugotrajnim odnosima, razvijati vlastite interese, pronaći aktivnost prema kojoj mogu osjećati strast, razviti svoj identitet, zdravo samopoštovanje i samopouzdanje koje će im omogućiti toliko važnu samostalnost, naučiti se nositi s izazovima, stresom, krizama, kako bi održali dobro mentalno zdravlje.

● „Sve je tako besmisleno.. Svaki je dan isti, idemo u školu, jedva čekamo vikend, a onda vikend brzo prođe...“ izjava je sedamnaestogodišnjakinje koja traži novi smisao nakon smrti svog oca, dok s majkom nema blizak odnos.

Kada s vršnjacima i dečkima osjeća da joj ne ide, upada u negativne misli i raspoloženja, plače, osjeća se nedoraslom i nevrijednom. U razdobljima u kojima joj „ide“, osjeća navalu entuzijazma i optimizma te bolje vrednuje samu sebe.

Uobičajeno je za adolescente da su okupirani vlastitim tijelom i percipiranim „nedostacima“, vlastitom fizičkom i spolnom privlačnošću te da su usredotočeni na samoga sebe (tzv. adolescent-ski egocentrizam), uz izmjenjivanje visokog i niskog samopoštovanja te dobrog i lošeg raspoloženja (Knjaz, 2016). Pored toga, ono što odraslima teško pada iskušavanje je granica u ponašanju, pri čemu često mladi iskazuju bunt i otpor. Određen bunt je svakako poželjan (i normalan!) u tom razdoblju, no s druge strane on često dovodi do sukoba s autoritetima, osobito roditeljima koji su zabrinuti i često sami zbunjeni promjenama kod svoje djece (Knjaz, 2016).

Roditelji za svoju djecu često kažu: „Škola i učenje jedina su mu briga!“, iz svega navedenog postaje jasno kako je adolescencija sama po sebi teško razdoblje koje može značajno utjecati na razdoblje završetka osnovne škole, prijelaza u srednju školu, kao i adaptaciju na novu školsku sredinu te kod mladih izazvati još jače reakcije, stres, anksioznost, bunt, neprimjereno ponašanje, a

umanjiti sposobnost učenja, provođenja ostalih školskih obaveza i fokusiranja na intelektualne zadatke. Kada su uz ovu razvojnu fazu prisutni obiteljski ili drugi problemi, tada sve postaje dodatno kompleksno i otežano.

Kada je u pitanju srednjoškolska dob, najčešće su nam se u savjetovalište Pragme javljali roditelji učenika 1. i 2. razreda srednje škole kada bi došlo do „eskalacije“ problema unutar škole i izvan nje. Roditelji su bili izuzetno opterećeni školskim uspjehom svoje djece, zabrinuti zbog velikog broja izostanaka i negativnih ocjena, nedostatka navika učenja i posvećenosti djeteta drugim aktivnostima (igrice, izlasci, prijatelji...). No, fokus savjetovališnog rada gotovo bi uvijek bio prvenstveno na emocionalnom stanju mlade osobe, na proradi neugodnih stanja i emocija, na pružanju prostora za „emocionalno ventiliranje“, ali i prostora u kojem mladi mogu izraziti sami sebe, reći kako vide sebe i svijet, što vole, čemu teže te čuti povratnu informaciju od stručne osobe, bez osude i pritiska, o vlastitim snagama, što im je obično donijelo osjećaj olakšanja i pozitivnog vrednovanja.

Imati nekoga za razgovor izvan obitelji, gdje mogu dobiti „vjetar u leđa“, velikom dijelu mladih pomoglo je popraviti školski uspjeh i/ili pronaći motivaciju za nastavak obrazovanja, kao u idućem primjeru:



„U srednjoj školi pojavili su se obiteljski problemi koji su utjecali na moj školski uspjeh. Ja sam se pravila da je sve ok, ali nije bilo ok. Dogodilo se da sam pala treći razred. Nakon pola godine ponavljanja trećeg razreda, odlučila sam se ispisati.

Pokušala sam pohađati večernju školu, no i od tamo sam se ispisala. U dvije godine pauziranja od srednje škole zatvorila sam se u sobu, mislim da sam imala neku vrstu depresije, s prijateljima sam prestala komunicirati jer nisam osjećala da me razumiju, kao što me ni otac nije mogao razumjeti. Počeli su i panični napadaji. Kada me je otac pitao bih li pristala na stručnu pomoć, odmah sam pristala, u stvari sam tražila pomoć. U trećem pokušaju završavam srednju školu“, kaže Marinela.



Učenik ponavlja prvi razred srednje škole zbog izostanaka i negativnih ocjena. Krađe su se u obiteljskom domu posljednjih godinu dana često ponavljale na način da je učenik krao manje svote novca od roditelja, s ciljem čašćenja prijatelja pićem. Učenik tvrdi da je to činio kako bi pridobio naklonost prijatelja i priznanje. Navodi kako se često osjeća manje vrijednim u društvu, nesigurnim u sebe. Kada ukrade novac, bude mu žao, ispriča se roditeljima i obeća da to više neće ponoviti, no teško mu je odoljeti.

Majka ga je zbog osjećaja bespomoćnosti jednom i udarila. U školi je dobio pedagošku mjeru, također zbog krađe novčanika te opomenu razrednika zbog svađe s profesorom. Tvrdi kako zna odgovoriti profesorima na manje pristojan način, kada smatra da ga provociraju ili kada nisu ljubazni. Poštuje nastavnike i školsku disciplinu, ali isto tako, ako osjeti nepravdu, zauzet će se za sebe i pred profesorima.

Primjer ovog učenika objedinjuje teškoće u ponašanju koje se mogu javiti u adolescenciji i koje otežavaju školsku situaciju jer svojim ponašanjem izaziva negativne reakcije, negativnu sliku i kod samih profesora i eventualno vršnjaka. Učenik ne može odoljeti tome da na brz način dobije gratifikaciju svojih prijatelja i s krađama u obitelji teško prestaje. Iako tvrdi da mu je žao, moguće da time nastoji „dobiti na vremenu” i dati lažnu nadu roditeljima da će s ponašanjem prestati, ali ustvari je njegov primarni motiv (imati moć i društveno priznanje) važniji od roditeljske reakcije.

Da mu je važna moć, pokazuje i činjenica da se teško suzdržava pred autoritetima kada se osjeti povrijeđenim, napadnutim te uzvraća napad. S njime nije samo potrebno raditi na motivima ponašanja i naći alternativu (kako još možeš ostvariti ugled?), već je važno i da roditelji postave jasne granice i posljedice za ponašanje, u vidu nadoknade štete (npr. kroz uvođenje određenih kućnih obaveza, vraćanja novca i sl.), kako bi se poticao razvoj odgovornosti za ponašanje.

Što pomaže?

Za odrasle je važno znati kako adolescentsko ponašanje nije gluma niti namjerno „testiranje granica i manipuliranje”, kako su njihovi osjećaji stvarni, intenzivni i promjenjivi, a ponašanje ponekad nepredvidivo i „nerazumno“. Nije lako zadržati mirnoću kada se suočavamo s (ponavljajućim) nezrelim i nepoželjnim ponašanjima adolescenta, ali u toj je fazi važno pokušati ponašanje razumjeti (što ne znači i odobravati) i dati mladima do znanja da vidimo njihovu potrebu koja stoji u pozadini tih ponašanja. Trebamo im dati primjerenu podršku, uz strukturu i jasne granice o tome što je dozvoljeno, a što nije, uz što mirniji nastup kako se ne bi osjećali napadnutima — jer kad se osjećamo napadnuti, onda se branimo i ne dolazimo do nikakva rješenja situacije.

Kako bismo bili primjer mladima, važno je i da odrasli ne reagiraju impulzivno na impulzivno ponašanje, da ih potiču na izražavanje emocija („vidim da si tužan/na, zabrinut/a, bijesan/na...“) i da ih uče tehnikama upravljanja preplavljujućim emocijama, npr. tehnikama prizemljenja opisanih u prijedlogu aktivnosti za učenike; fizičkim aktivnostima; tehnikama disanja. To je temelj postupnog razvijanja samokontrole.

Važno je mladima dati slobodu otkrivanja vlastita identiteta i izgradnju autonomije neovisno o tome koliko vam kao roditelju isto može biti teško. Ovo je pravo vrijeme za roditelja da se nakon godina nepodijeljene pažnje i brige usmjerene prema djetetovu razvoju napokon posveti i sebi. Kroz ponovno otkrivanje hobija koje ste nekada voljeli ili istraživanjem novih, mladima postavljate dobar primjer brige o sebi. Ako dijete pokaže interes, dobro je pozvati ga da se s vama uključi u tu aktivnost te da se to iskoristiti kao vrijeme u kojem s djetetom, sada mladom osobom, možete stvoriti novu vrstu povezanosti.

Dio roditelja će inzistirati na tome da mladi preuzmu svoje odgovornosti jer ih smatraju dovoljno zrelima pa neće razumjeti zašto im se teško koncentrirati na školu i ispraviti nekoliko negativnih ocjena, maknuti se od lošeg društva, prestati toliko dugo „surfati“ po mobitelu i slično. No, iako je dobro djelomično nadzirati svoje dijete i u adolescenciji, važno je prihvatiti neposredan

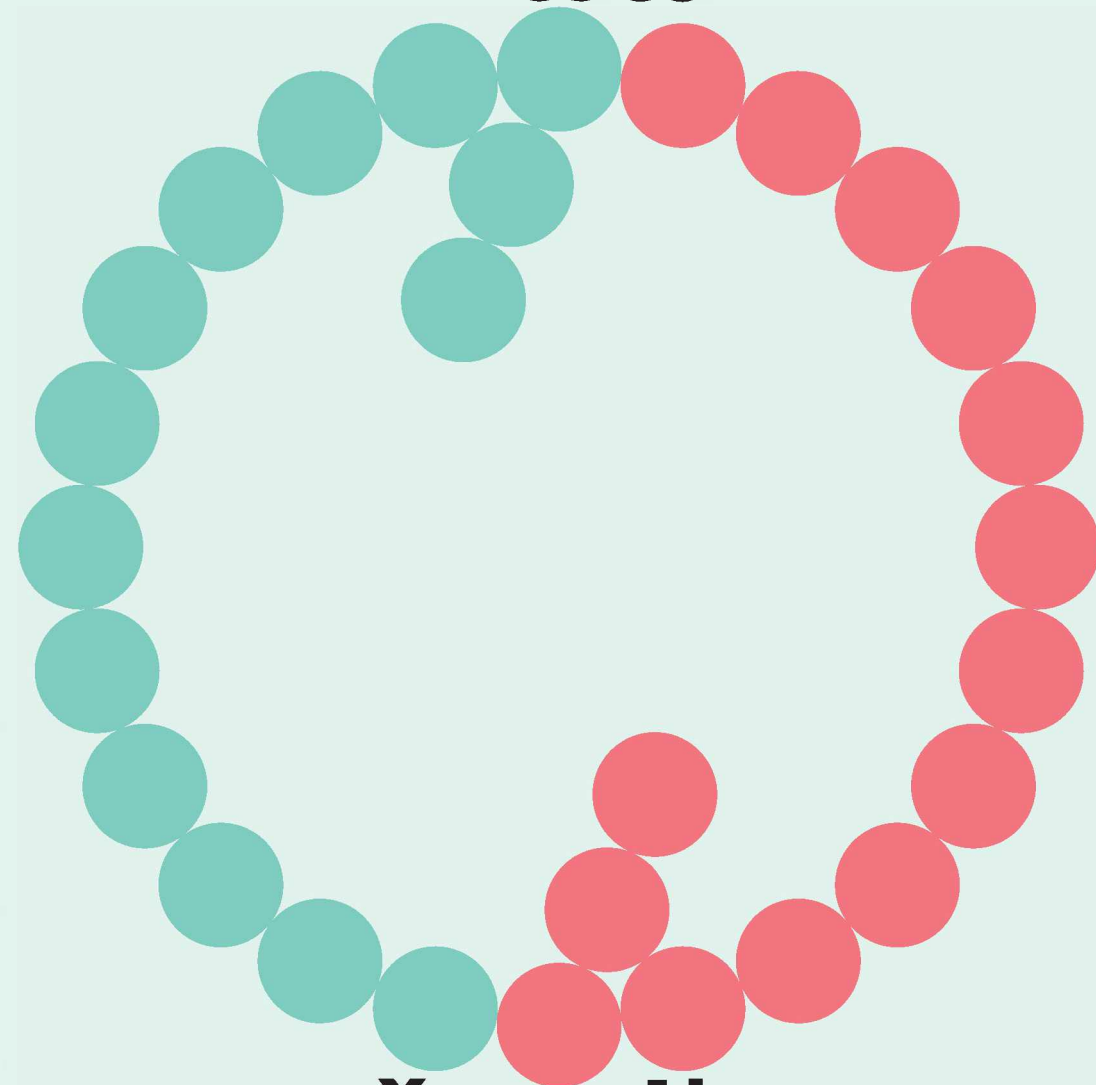
gubitak kontrole jer jedino tako dijete može postati samostalno i shvatiti kojim putem nastaviti svoj život, što može biti jako različito od onog što si roditelji zamišljaju i što oni žele.

Što je još važno u odnosu s adolescentima?

- Provoditi barem 30 minuta dnevno s djetetom
- Napustiti neposredan nadzor — nadzirati ponašanje adolescenta primarno razgovorom i raspravom (što se tiče korištenja interneta, preporuka je ipak povremeno pogledati sadržaj prepiski, društvenih mreža do ulaska u srednju školu — uz dogovor s djetetom)
- Pustiti dijete da samo pristupi i dobrovoljno otkriva roditelju što radi i što ga muči, dati mu do znanja da smo tu, saslušati ga bez osuđivanja kada nam pristupi kako bismo ga potaknuli da nastavi biti otvoren i iskren s nama
- Od odnosa jednosmjernog autoriteta stvarati postupno odnos međusobne ovisnosti, suradnje i dogovaranja
- Dosljedno upozoravati na posljedice nepoželjnog ponašanja i držati ih se kada se takvo ponašanje dogodi
- Ne tretirati adolescente kao prijatelje, partnere, roditelje ili terapeute jer oni to nisu. U radu se susrećemo s nemalim brojem mladih koji osjećaju taj teret brige o roditeljevom mentalnom zdravlju, kućanstvu, sudjeluju u sufinanciranju ili su rano počeli zarađivati kako bi mogli financirati svoje potrebe; neki su zaista postali roditelji svojim roditeljima, zreliji u ponašanju i upravljanju svojim osjećajima u odnosu na svoje roditelje.



Aktivnosti



za učenike
i roditelje

Tehnika uzemljenja (*grounding*) postupak je koji omogućuje da se tvoje tijelo i um smire tako da se vratiš u sadašnji trenutak. Cilj je smiriti se, a ne riješiti problem koji imaš. Tehniku koristimo kada smo preplavljeni jakim osjećajima, kada smo jako uznemireni – kada osjećamo snažan stres, tjeskobu, paniku ili kada osjetimo jak nagon da nešto ili nekoga udarimo. Korisna je i kod pojave negativnih misli i tzv. „overthinkinga“ ili ruminacije (pretjerana razmišljanja).

Zamisli svoj mozak kao drvo, a tvoj trenutačni osjećaj je poput olujnog vjetra koji puše u tvoje grane u svim smjerovima. Pomoću tehnike uzemljenja možeš si pomoći ostati ukorijenjenim i sigurnim, poput stabla pred jakim vjetrovima (Cleveland Clinic, 2024).

Postoje tri vrste tehnika prizemljenja: **mentalne, tjelesne i umirujuće.**

MENTALNE

(služe u preusmjeravanju našeg uma od naše tjeskobe na nešto što zamišljamo):

1 **SIGURNO MJESTO:** Zamisli svoje posebno mjesto koje dobro poznaješ, na kojem se osjećaš sigurno i ugodno. Možda je to mjesto negdje na otvorenom, možda je zatvoreno, možda je to neko stvarno mjesto, a možda je izmišljeno. Nitko ne zna za ovo posebno mjesto, samo ti. Pokušaj zamisliti to mjesto što detaljnije. Kako izgleda, kakvi se zvukovi čuju, kakvi su mirisi, okusi... Razgledaj ga dobro i dopusti si da upiješ svaki detalj tako da ga se možeš sjećati i ponijeti ga sa sobom. Kada ti je teško, u svojim mislima uvijek možeš dozvati svoje sigurno mjesto.

(Kartice pričalice, Hrvatsko psihološko društvo)

2 **BROJI, RECITIRAJ:** Broji do 10, recitiraj abecedu (može i unatrag ako nije pomoglo recitiranje redom) ili neku poznatu pjesmu — to pomaže preusmjeriti pažnju od negativnih scenarija u našoj mašti na nešto poznato, istinito, nešto što „drži vodu“;

3 **RAZVRSTAVAJ.** Kada osjećaš da ti je um raspršen ili „u kaosu“, možeš si pokušati pomoći tako da si dodijeliš neki zadatak uspostavljanja reda koji preusmjerava fokus i posljednično — smiruje. Možeš razvrstavati nešto što ti je na stolu: markere/bojice po boji, veličini.

FIZIČKE

(osjetila nam pomažu biti prisutnima „ovdje i sada“):

1 **TEHNIKA 3-3-3:** pronadi u svojoj okolini 3 stvari koje vidiš/čuješ, mirišeš i možeš dodirnuti;

2 **TEHNIKA 5-4-3-2-1:** pronadi 5 stvari koje vidiš, 4 koje možeš dodirnuti, 3 koje možeš čuti, 2 koje možeš pomirisati, 1 koju možeš okusiti;

3 **STISNI I OPUSTI ŠAKE.** Čvrsto stisni neki predmet, bilo da je to tvoja šaka, olovka, rub stola ili neki drugi predmet u blizini. Time omogućuješ svojoj tjeskobi da se negdje „uzemlji“ što može dovesti do rasterećenja;

4 **UMOČI NOGE/RUKE.** Bilo da imaš u blizini more, jezero, posudu za vodu, umočiti noge ili ruke u toplu ili hladnu vodu pomaže da se osjećaš uzemljeno;

5 **PROTEGNI SE.** Nešto jednostavno poput istegnute ruke nad ramenima, zaokružiti vratom, napraviti istezanje nogu... pomaže nam „izaći iz našeg uma“ u naše tijelo;

6 **DUBOKO DIŠI.** To jako opušta i smiruje naš puls te krvni tlak. Možeš brojati udahe i izdahe, najbolje na način da između njih kratko zadržiš dah i zatim izdišeš nešto duže nego što si udisao/la (npr. 4 sekunde udaha — 2 sekunde držanja daha — 6 sekundi izdaha). Možeš se poslužiti i tehnikom „disanja pomoću prstiju“, tj. možeš raširiti jako prste jedne ruke i zamisliti

da je tvoja ruka morska zvijezda. Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda. Počni od palca i polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje. Dok kažiprstom pratiš prste, usmjeri svoju pažnju na disanje. Udahni dok ideš prema gore i izdahni kad se spuštaš prema dolje. Ponovi nekoliko puta. Ovu vježbu možeš raditi kada god zaželiš. Tvoje su ruke uvijek s tobom.

(Kartice pričalice, Hrvatsko psihološko društvo).

UMIRUJUĆE

(stvaraju ugodne osjećaje, čime se smanjuje intenzitet onih neugodnih):

- 1 **MAZI SVOG LJUBIMCA.** Dokazano smanjuje razine kortizola (hormona stresa);
- 2 **PONAVLJAJ POZITIVNE PORUKE.** Čak i onda kad ti se čine nerealnima (ali, koliko su realne i one negativne?). Npr. „Siguran/na sam u ovome trenutku“, „Ok je da se osjećam uznemireno“, „Mogu ja to izdržati!“ ili neka druga tvoja osobna poruka, mogu ti pomoći osjetiti se snažnijim, hrabrijim;
- 3 **BUDI KREATIVAN/NA.** Nešto jednostavno poput bojanja, može pomoći u tome da više budeš prisutan/na u sadašnjem trenutku;
- 4 **SLUŠAJ GLAZBU.** Možeš napraviti i svoju listu za trenutke kada ti je potrebno smirenje;
- 5 **POVEŽI SE S PRIRODOM.** To je nešto najprirodnije što možeš učiniti, biti u prirodi nas smiruje. Biti u šumi, osjetiti tlo pod bosim nogama, sjediti na travi, mirisati cvijet i osjećati povjetarac.

- a)** Svaki roditelj za sebe odgovara na idući set pitanja:
- Kako bih opisao/la sebe u emocionalnom smislu? Koje emocije najčešće proživljavam i kako se tada ponašam?
 - Što me čini sretnim/om, spokojnim/om, zadovoljnim/om? Čega se bojim? Što me najviše tišti? U kojim situacijama?
 - Kako bih opisao svoje dijete? Koje emocije najčešće primjećujem kod njega?
 - Čega se najviše bojim? Što me zabrinjava u vezi njegova odrastanja?

Cilj je uočiti sličnosti i razlike između sebe i svog djeteta te provjeriti koliko se naše emocije, osobito strahovi, prelijevaju na naše dijete. Ako ste često nervozni, čangrizavi, opterećeni, rijetko se smijete i šalite, možda shvatite da je i vaše dijete usvojilo slična ponašanja te mu je teško pronaći veselje u onome što radi jer osjeća da je život više patnja nego radost.

- b)** Na drugi papir, svaki roditelj za sebe odgovara na idući set pitanja:
- Oko čega se najviše sukobljavam i svađam s djetetom?
 - Kakav/kakva sam u postavljanju pravila, ograničenja i sankcija? Jesam li dosljedan/na u njihovu provođenju? (navedite primjer)
 - Kako moje dijete reagira na ograničenja i sankcije? Kako to prihvaćam ili doživljavam?
 - Koliko dnevno (u prosjeku) imam mogućnost razgovarati i provesti kvalitetno vrijeme s djetetom (to nije gledanje filma, utakmice i sl.)?

Ove odgovore roditelji ubacuju u kutiju, a potom ih razrednik ili stručni suradnik čita naglas. Poziva roditelje da komentiraju te sam komentira, po potrebi, uz pomoć prethodnog teksta o adolescenciji i odnosu s roditeljima u toj dobi. Ako postoji slaganje u obiteljskim vrijednostima, a sukobi su vezani uz svakodnevna pitanja, tada odnosi nisu narušeni! Takvi su sukobi normalna pojava i nisu zabrinjavajući.

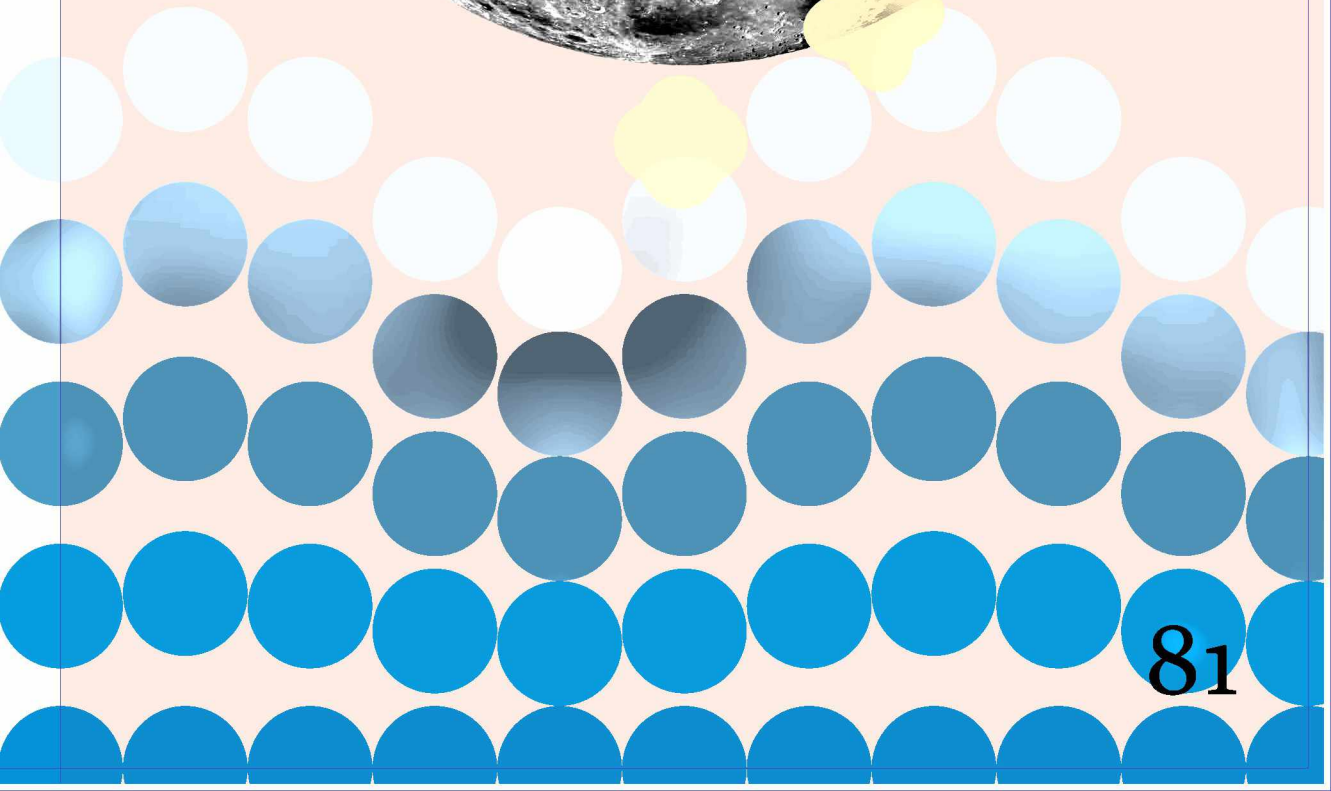
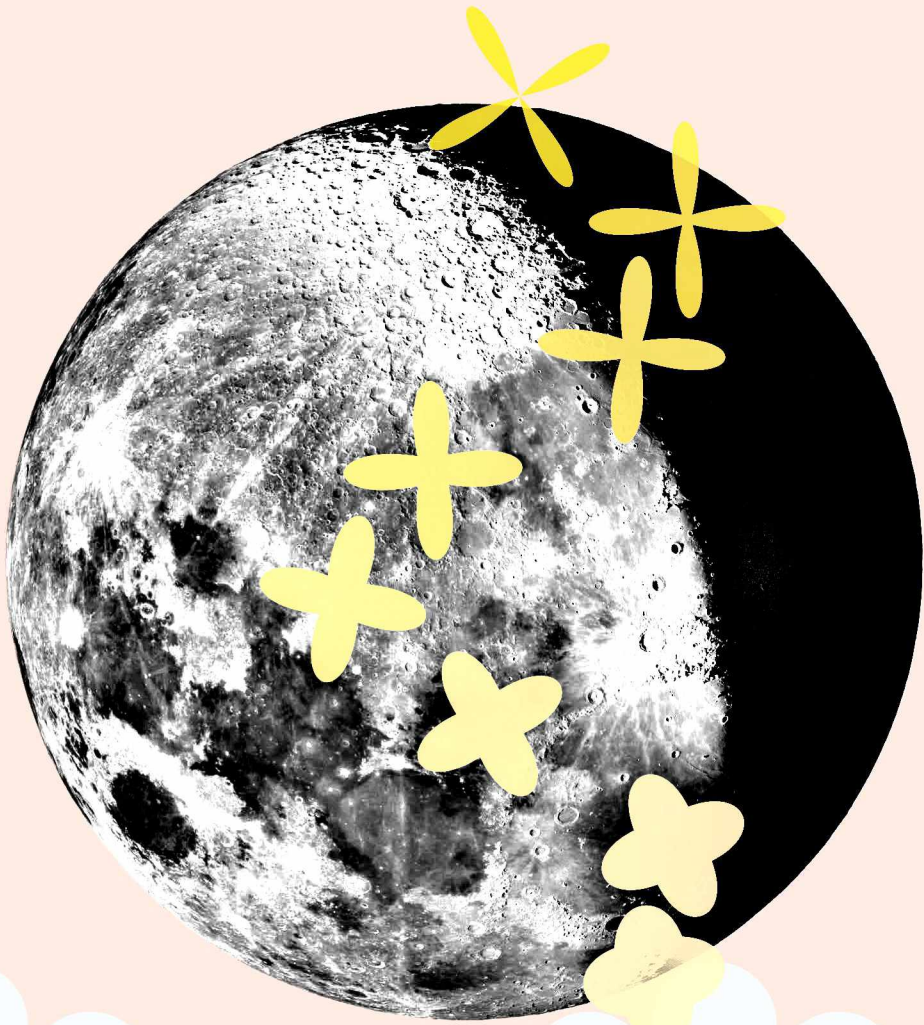
Adolescenti koji vide da se njihovi roditelji osjećaju dobro u svojoj koži, kompetentno po pitanju roditeljstva ili vide da se roditelji barem trude tražiti dobar odnos s njima, zadovoljni su odnosom s roditeljima, bez obzira na sukobe koji nastaju.

c) Završno pitanje za roditelje:

- Mogu li navesti 3 dobre stvari u vezi svog djeteta?

Roditelji znaju reći za svoje adolescente: „Ovo kao da više nije moje dijete“; „Ovako ga nisam odgajala“, „Gdje je nestala moja mala djevojčica/moj mali dječak?“; „Ma divan je on, ali...“, nakon čega slijedi detaljan opis negativnih ili neželjenih ponašanja. Ponekad, kada upitate roditelje djeteta s problemima u ponašanju što mogu reći pozitivno o svome djetetu, nastane neugodna šutnja. Mladi ostanu zatečeni kada vide da njihovi roditelji moraju razmisliti o njihovim pozitivnim stranama.

Toliko se dugo raspravlja o problemima, da roditelji izgube iz fokusa dobre strane svojih adolescenata. Ponekad se radi i o strahu da će ih pohvala brzo „pokvariti“, u smislu da mladi mogu nastaviti s lošim ponašanjem jer vide da ih roditelji cijene. Pohvala može samo dati vjetar u leđa, stoga pohvaljujte, primjećujte dobro ponašanje, potapšajte vaše dijete po rameu uz osmijeh kada radi nešto što je pozitivno i dobro za njega. To ga može potaknuti na bolje ponašanje više nego ikakve pokude, kritike, kazne i ucjene!



svibanj '27.

po ut sr **če** pe su **ne**

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31

lipanj '27.

po ut sr **če** pe su **ne**

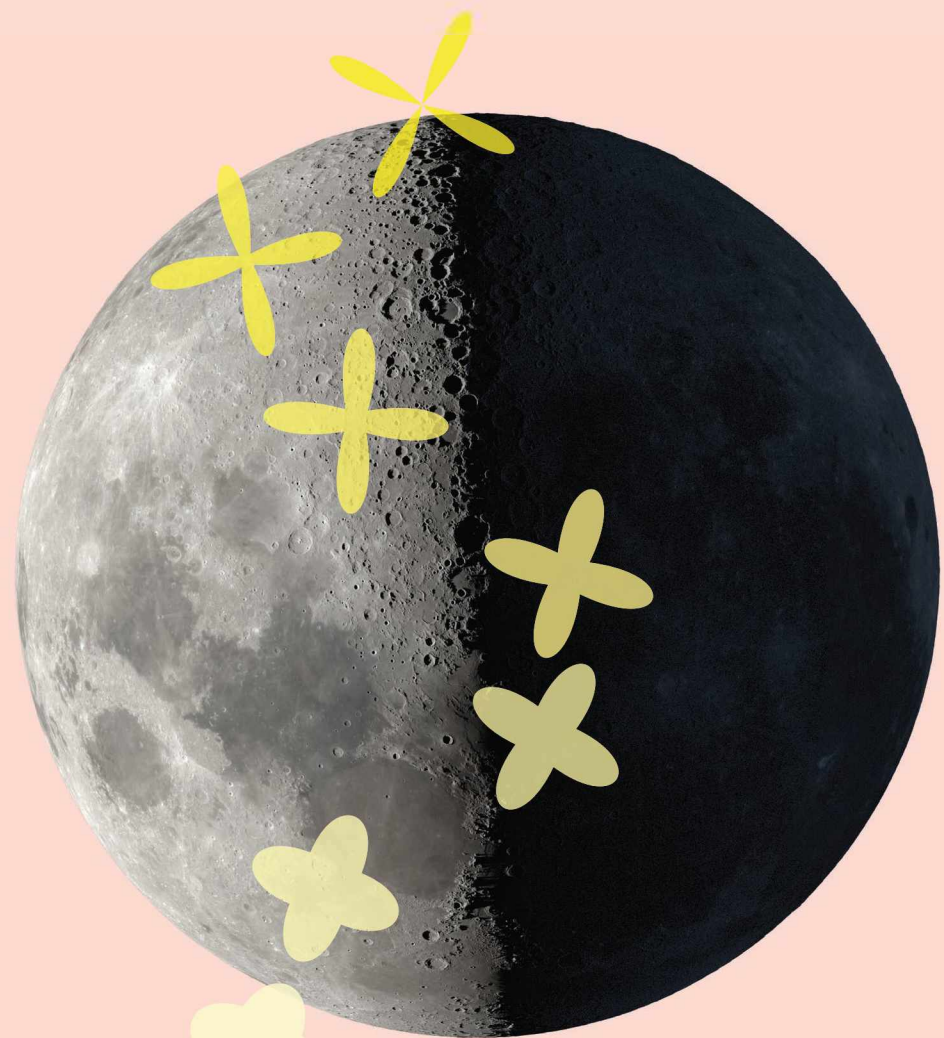
1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30



4

**Pastajati
odrasla
—stres
ili uzbudljiv
izazov?**

**(Prijelaz
iz srednje
škole
na fakultet
/tržište rada)**

Prijelaz u punoljetnost, tj. u odraslost, mnogim je mladima stresan ili čak strašan jer izbora je napretek. S društvenih mreža pršte sadržaji utjecajnika (*influencera*) i onih koji se smatraju uspješnima s brojnim savjetima kako uspjeti, kao i sadržaji sretnih vršnjaka i odraslih uzora koji vode naizgled ispunjen, lijep i ugodan život.

I dok neki mladi imaju ambiciozne želje i ne znaju kojim redom ih ostvarivati, dio mladih ima izrazito ograničene mogućnosti — žive u takvim okolnostima da znaju kako je put do uspjeha težak i mučan, pri čemu možda potpuno ovise sami o sebi što im predstavlja dodatan pritisak. I dok društvo očekuje da mlada osoba odgovorno i učinkovito preuzme poželjne društvene uloge, ona sama osjeća da se mora usmjeriti na sebe i pronalazak „svog mjesta pod suncem“ (Adamlje i sur., 2023).


Završetak srednje škole predstavlja prvi korak prema pronalasku svog karijernog puta, bilo da se mlada osoba odlučuje za zapošljavanje ili nastavak obrazovanja u visokoškolskoj ustanovi, nekada uz promjenu započetog obrazovanja u slučaju da je upisala strukovnu školu. Javlja se brojna pitanja od egzistencijalne važnosti — „U kakvim poslovima sam dobar/dobra?“, „Što mi ide?“, „U kojem se poslu vidim?“, „Koje vještine posjedujem?“, „Kakav posao smatram zadovoljavajućim?“, „Koliko su mi šanse da zaista i dobijem posao?“. Jedno je od temeljnih pitanja i ono: „Što uistinu želim?“, često praćeno strahom od donošenja pogrešne odluke, neuspjeha i strahom od razočarenja — samim sobom, ali i razočaranja roditelja (Adamlje i sur., 2023).



Glorija je prekinula studij u mjestu izvan svog mjesta prebivanja nakon prve godine, a već od početka studija osjećala je da je taj studij ne privlači. Zapravo, nije bila sigurna što želi studirati i želi li uopće studirati jer se nije pronašla niti u jednom zanimanju. Traži posao pod pritiskom svoje obitelji, ali se ona ne osjeća spremnom niti za zaposlenje. Voljela bi imati vremena shvatiti što trenutno želi u životu. Od svojih članova obitelji dobiva poruke „lijena si“, „nemam se čime pohvaliti s tobom“, „ako ne nađeš posao, izgubljena si“.

Ovaj primjer dobro prikazuje dilemu određenog broja mladih — studirati ili raditi te na koji način će bilo koji od tih izbora utjecati na njihov daljnji život: hoće li biti uspješni, hoće li se „pronaći“ u studiju ili zanimanju, što ako shvate da su pogriješili. Najteže je onima, poput Glorije, kojima još nije jasno čime bi se htjeli baviti te, kao da to nije dovoljno, osjećaju da ih okolina pritišće u odluci, bilo da im sugerira vrstu studija ili posla.

Postati studentom podrazumijeva da osoba mora samostalno i odgovorno organizirati vlastiti obrazovni put i život ako želi biti uspješna. Postati studentom znači izabrati studij, mjesto studiranja, preuzeti potpunu odgovornost za svoj uspjeh, a to znači organizirati vrijeme učenja, pratiti dinamičan raspored predavanja i obaveza, poštivati rokove za njihovo izvršenje, povremeno i evaluirati je li izabran studij ono što nam zaista odgovara i vidimo li se u tom zanimanju. Na neki se način uloga odgoja u odgojno-obrazovnom sustavu u ovoj fazi najviše svodi na poticanje odgovornosti, manje je zaštitnička u odnosu na prije, te se vodi pretpostavkom da su mladi već usvojili značajne socio-emocionalne vještine i zrelost potrebnu da se mogu intenzivno posvetiti profesionalnom razvoju. U stvarnosti to nije uvijek tako.

 Korisnica je u srednjoj školi bila odlična učenica. Učiti gotovo da nije ni morala, sve joj je išlo „od ruke“. Kada je došlo vrijeme za upis na fakultet, nije znala što želi. Okolina ju je poticala te na kraju i „dovela“ do odluke da upiše prestižan studij. To usmjerenje joj nije bilo zanimljivo, no činilo se kao logičan odabir za odlikaša. Nakon što je nekoliko godina pokušavala završiti prvu godinu, njezino mentalno zdravlje postalo je iznimno narušeno te je zbog toga morala uzeti mirovanje. Uz mnogo formalne i neformalne podrške donijela je odluku da će se ispisati te uzeti godinu pauze i raditi druge poslove, a potom upisati studij koji je s vremenom shvatila da želi pohađati. Nakon tog velikog koraka, njezino se mentalno zdravlje značajno popravilo i sada je mogla nastaviti bez formalne podrške.

Zabrinjavajući su podaci o visokoj zastupljenosti anksioznosti i depresije među studentskom populacijom, a neka istraživanja govore kako je stopa depresije najveća u ovoj dobnoj skupini (od 18 do 25 godina) u odnosu na ostale dobne skupine (Adamlje i sur., 2023, prema Pretorius i sur., 2019). Jedan od razloga može biti taj što se mladi ne uspijevaju prilagoditi nekim zahtjevima na način kako to od njih očekuje društvo. Zbog toga i postoje službe podrške studentima te resursi u zajednici usmjereni podršci studentima (savjetovališta, radionice, predavanja javnih i neprofitnih organizacija usmjerenih mentalnom zdravlju, socio-emocionalnom razvoju i slično).

Pored studija, često se nastavlja intenzivan socijalni život mladih, ali česte su i situacije da se studenti zapošljavaju kako bi pomogli sufinancirati svoj studij. Mijenjaju se i obiteljski odnosi: dok popušta zakonsko roditeljsko pravo i dužnost nadzora nad maloljetnim djetetom, prestaje i njihova uloga aktivnog sudjelovanja u obrazovnom procesu — više ne surađuju s obrazovnom institucijom, no istovremeno većina nastavlja pomagati u egzistencijalnim potrebama mladih te su često i dalje važan izvor podrške.

S druge strane, mladi osjećaju kako biti odrastao znači sve više se oslanjati na vlastite kapacitete — od organizacije vremena, upravljanja novcem, plaćanja računa, obavljanja različitih administracijskih procedura, do stvaranja vlastite socijalne mreže u novoj okolini), što im može predstavljati problem te mogu osjećati različite psihofizičke teškoće. Jedan od najsnažnijih pokazatelja koliko je tranzicija u studentski život stresna činjenica je da će velik dio studenata odustati od studija, pri čemu najveći dio tijekom prve godine studija (Parker i sur., 2006).

U Hrvatskoj ne postoji sustavno praćenje pojave odustajanja od studija, no usporedba evidentiranog broja novoupisanih studenata s diplomiranim, šest godina kasnije, ukazuje na odustajanje od 40 do 45 posto studenata (Odak, Baranović, Baketa, 2023., prema Matković, 2023), što je visok postotak, ali on ne podrazumijeva isključivo one koji su odustali od studiranja, već obuhvaća i one koji su mijenjali program studija.




Od prvog fakulteta Jelenko je odustao na pola studiranja jer mu nije odgovaralo društvo s kojim je studirao, a nije imao niti radne navike. Nakon toga upisao je fakultet za koji osjeća da je pravi studij za njega, zanima ga i vidi se u toj struci kao profesor. Međutim, i dalje ne uči redovito, u zadnji tren uspijeva položiti minimum ispita da „prođe“ akademsku godinu. U koncentriranju na učenje ometa ga izrazita okupiranost svojim socijalnim statusom među vršnjacima i osjećaj neuspješnosti u stvaranju kvalitetnih odnosa s njima.

Brojni se mladi, poput Jelenka, tijekom studija suočavaju s krizom identiteta te se bore sa stresom, strahovima, anksioznošću, depresivnošću i drugim duševnim stanjima uzrokovanih kombinacijom čimbenika — od nerazriješenih obiteljskih problema i teških odnosa, teškoća u odnosima s vršnjacima i u romantičnim vezama do vlastita osjećaja neuspjeha u životu. Teško emocionalno stanje sprječava ih da se usredotoče na svoj studij i završe ga uspješno ili „u roku“. Mnogi od njih teško se suočavaju s činjenicom da moraju preuzeti nove odgovornosti i da se bliži trenutak njihove odraslosti i samostalnosti jer se još osjećaju emocionalno spremnima, potrebnima pomoći i pažnje.

Prelazak iz sustava obrazovanja na tržište rada predstavlja veliku životnu promjenu. Posao, a time i financijska stabilnost, pokazatelj je koji se prema istraživanjima ističe među čimbenicima koji definiraju prijelaz u odraslu dob te sami mladi smatraju zaposlenje najvažnijim kriterijem u procjeni svojeg prijelaza u odraslost (Van der Baan i sur., 2025). Osoba postaje dio radne snage koja bi trebala osigurati vlastitu egzistenciju te egzistenciju svoje buduće obitelji. To je velika odgovornost koju mladi osjećaju promatrajući vlastite roditelje i odrasle u svojoj okolini, a posebno ih se dojmi i obeshrabruje kada čuju kako se odrasli žale na radne uvjete, plaću, umor, stres, odnose s kolegama, nedostatkom vremena — posebno za sebe.

Dodatno, mlade obeshrabruju današnje nepovoljne okolnosti zaposlenja koje su znatno drugačije nego u prošlosti uz veći broj ugovora na određeno, nepredvidivost u vezi zadržavanja zapo-

slenja, češće promjene poslova tijekom radnog vijeka, ekonomske krize, inflacija... One mogu dovesti do zaostajanja u prijelazu u odraslu dob, dok određene mlade tjera u migraciju u inozemstvo (Adamlje i sur., 2023).

 Korisnik pohađa studij kojim nije zadovoljan i koji je upisao zbog pritiska roditelja. Kaže kako, kada se uspoređuje s vršnjacima i prijateljima, vidi da „kaska“ u donošenju odluke o izboru zanimanja. Ne sviđa mu se to jer misli da je već trebao smisliti što će raditi u budućnosti.

Smeta mu buka, a u svakoj je školi bučno, te su poneki učenici i roditelji teški. Ima opciju raditi i u znanstvenom području.


Kada govori o glazbi, suze mu oči jer glazba za njega znači „sreća“. Nije mu drago da ga je otac uvjerio kako se od glazbe ne da živjeti i pita se gdje bi sada bio da je odabrao taj životni i radni put. Otac, koji je čitavo odrastanje bio emocionalno odsutan, ipak je izrazito kritičan oko njegovih glazbenih performansa, čak i kada je on sam bio zadovoljan nastupima te mu je usadio osjećaj da nije „dovoljno dobar“.

Mladi ponekad odugovlače sa završetkom studija kako bi još dobili na vremenu, bojeći se onoga što slijedi nakon diplome. Čest je slučaj da mladima nedostaje samo korak — napisati završni ili diplomski rad, kako bi okončali studij i time zaista osjetili da je kraj jednom dugom razdoblju u kojem donekle ovise o društvu i primarnoj obitelji.

Nezaposlenost mladih povezana je sa značajnom razinom stresa, psihosomatskim simptomima, povećanim rizikom od depresije, anksioznosti i drugih poremećaja mentalnog zdravlja (Van der Baan i sur., 2025). Posebno rizičnu skupinu čine mladi koji dolaze iz obitelji lošijeg socio-ekonomskog statusa, iz obitelji s više teškoća ili gdje jedan roditelj vodi brigu o odgoju i skrbi te u kojima je prisutno nasilje i/ili učestali sukobi. Mladi koji su izašli iz sustava obrazovanja te nisu ni u radnom odnosu ni na stručnom osposobljavanju, tzv. NEET populacija (engl. *Not in Education, Employment or*

Training), često kroz ranije obrazovanje pokazuju školski neuspjeh, uz prisutne teškoće u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju, nisko samopouzdanje i samopoštovanje te negativnu sliku o sebi.

Najnepovoljniji ishod za takve je mlade ulazak u trajnu nezaposlenost, nesigurno zaposlenje, zaposlenje na crno, zaposlenje na loše plaćenim poslovima, fizički zahtjevnim poslovima, ovisnost o sustavu socijalne skrbi, zdravstveni i psihički problemi, te kao krajnja posljedica: socijalna isključenost i siromaštvo (Adamlje i sur., 2023).

 Korisnica je izgubila pravo na studij koji je bila motivirana završiti. Nije znala da ne smije isti kolegij upisati više od dvije godine zaredom te joj je bio šok prilikom upisa godine kada su joj u referadi rekli da nema pravo daljnjeg studiranja. Jako je rano počela raditi kako bi financijski bila samostalna te je do sada promijenila već nekoliko poslova. Kada joj neki posao ne odgovara zbog uvjeta rada ili odnosa, otkaže ugovor o radu i traži novi posao.

Nema još jasnu viziju što točno želi raditi u životu, osim što joj se sviđa život pun događaja, prijatelja, putovanja i izlazaka. Posao bi joj više služio da zadovolji te potrebe. Voli „život na visokoj nozi“, ne štedi dok ima prihode (štoviše, izrazito puno troši i na sebe i druge), no nestabilnost zaposlenja ne omogućava joj takav život na dugi rok.

Što pomaže?

Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj (OECD) utvrdila je niz pokazatelja karijerne spremnosti kod tinejdžera u dobi od 15 godina iz osam zemalja, povezanih s ishodima u području zaposlenja koje su ti mladi ostvarili u dobi od 25 godina.

Pokazalo se da postoji niz aktivnosti koje škole i fakulteti mogu primijeniti za poticanje povoljnih ishoda zaposlenja kod mladih čime se olakšava njihova tranzicija na tržište rada. Kompleksna studija ističe tri kategorije indikatora karijerne spremno-

sti: istraživanje budućnosti, iskušavanje (iskustvo) budućnosti te razmišljanje o budućnosti.

U skladu s tim, predlažu se aktivnosti koje mogu mladima pomoći pronaći vlastiti karijerni put:

● **Aktivno istraživanje potencijalne budućnosti**

u tijeku svog školovanja kod tinejdžera podrazumijeva nekoliko dodatnih indikatora karijerne spremnosti koji su se pokazali značajnima za uspješno zaposlenje:

a) Razgovori o karijeri

(s nastavnicima, savjetnicima za profesionalno usmjeravanje te s obitelji i vršnjacima); literatura ističe ulogu nastavnika kao važnog resursa za sve mlade u istraživanju vlastitih karijernih ambicija kroz svakodnevne interakcije, a osobito za učenike iz nepovoljnijih okruženja, čiji roditelji možda imaju manje resursa za pružanje pomoći svojoj djeci. Razgovori o karijeri u školi mogu se voditi s educiranim savjetnicima ili s predmetnim učiteljima. Pokazalo se statistički značajnim da su petnaestogodišnjaci koji su s nekim razgovarali o budućem poslu koji ih zanima imali manje nesigurnosti i neusklađenosti u karijeri;

b) Sudjelovanje u razgovorima o karijeri s već zaposlenim osobama ili sudjelovanje na sajmovima poslova.

c) Posjete radnom mjestu ili praćenje rada zaposlenika (*job shadowing*).

d) Aktivnosti za razvoj vještina važnih kod prijave za posao i pristupanja intervjuu za posao.

e) Kratki programi usmjereni na određena zanimanja

postoje u određenim zemljama poput SAD-a, Kanade i Australije, a provode se unutar općih obrazovnih programa i osmišljeni su kako bi učenicima pružili uvid u određena zanimanja ili ekonomska područja (trenutačno nije primjenjivo na hrvatski obrazovni sustav).

● **Iskušavanje budućnosti**

podrazumijeva imaju li tinejdžeri **iskustvo rada** dok su još u procesu školovanja što se može ostvariti kroz “part-time job”, što bi u hr-

vatskom sustavu bilo slično iskustvu posla kroz učenički i studentski ugovor o radu (tijekom praznika ili školske/akademske godine) te **iskustvo volontiranja** koje pruža niz kvalitetnog iskustva, stjecanje socijalnih, komunikacijskih i radnih vještina, odgovornosti i drugih osobina važnih pri zapošljavanju. Oba iskustva pokazala su se statistički značajnim indikatorima karijerne spremnosti.

● U kategoriji **razmišljanja o vlastitoj poslovnoj budućnosti**, pokazali su se značajnima idući pokazatelji karijerne spremnosti:

- **Sigurnost o izboru karijere**, bez obzira na činjenicu jesu li petnaestogodišnjaci kasnije promijenili mišljenje o izboru karijere
- **Karijerna ambicioznost** odnosi se na želje npr. o napredovanju u poslu do razine rukovodeće pozicije te na želje o bavljenju određenom profesijom koja zanima mladu osobu
- **Karijerna usklađenost** odnosi se na to imaju li mladi svoje obrazovne planove usklađene sa svojim profesionalnim ambicijama
- **Instrumentalna (vanjska) motivacija prema školi**, npr. učenici su motivirani pohađati školu i učiti jer znaju da će im obrazovanje omogućiti dobar posao, stabilnu budućnost (Covacevich i sur., 2021).

„Kad sam imao pet godina, mama mi je rekla kako je sreća ključ života. Kad sam krenuo u školu, pitali su me što želim biti kad odrastem. Napisao sam ‘sretan’. Rekli su mi da nisam razumio zadatak. Ja sam im rekao da oni ne razumiju život.“

— John Lennon

Što mogu napraviti roditelji?

(Buljan Flander i sur., 2021)

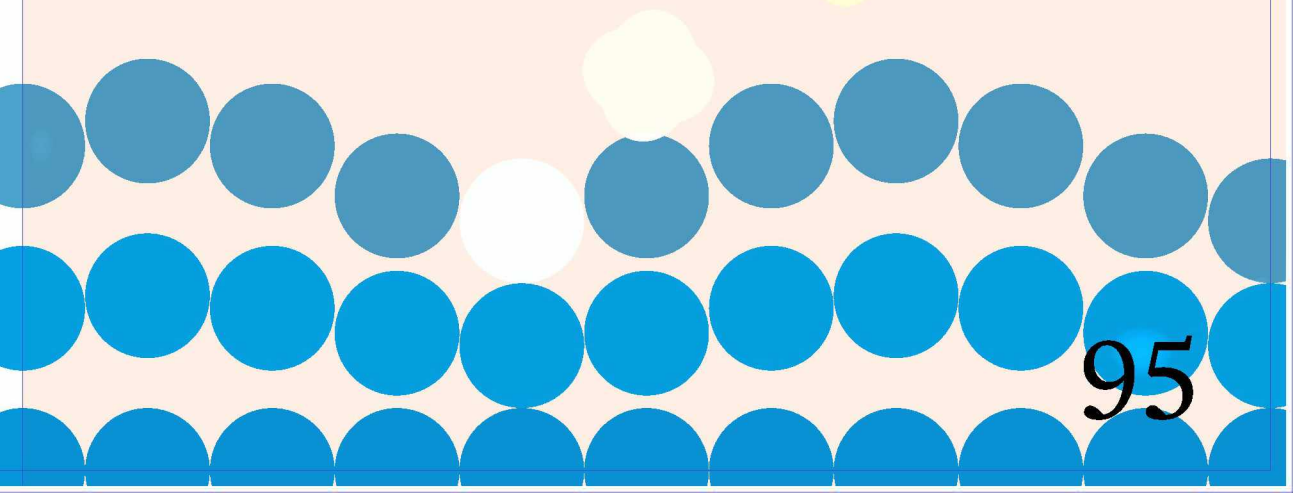
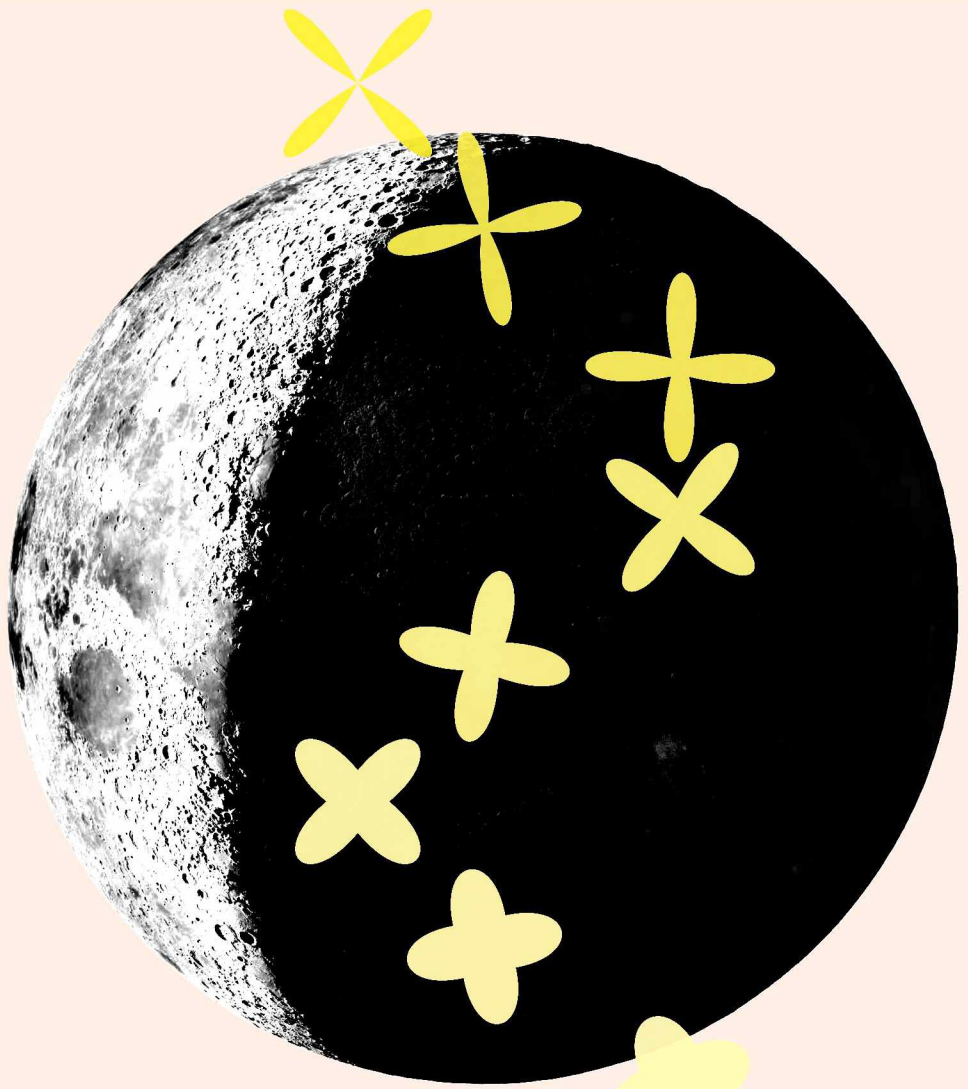
- Istražiti s djetetom zanimanja koja ga privlače
- Istražiti s djetetom programe pojedinih škola
- Istražiti dodatne prednosti i nedostatke pojedine škole

- Obići školu, upoznati nekog tko radi željeno zanimanje
- Razmisliti o profesionalnoj orijentaciji
- Upoznati djetetove slabosti i snage — zapitati se i biti iskreni pri procjeni.

Pitanja za promišljanje koja mogu pomoći učenicima pri donošenju odluke

(Buljan Flander i sur., 2021)

Što najviše voliš raditi kada ne moraš raditi ništa? Da imaš cijeli dan bez škole i mobitela, čime bi se bavio/la? Da moraš izabrati jednu temu o kojoj će se razgovarati cijeli jedan sat, koja bi to bila? Što je zadnje što si naučio sam/a, a da ti nitko nije rekao da to moraš naučiti? Kada si zadnji put bio/bila toliko u nečemu da si zaboravio/la na vrijeme? Što ti ide lakše nego većini prijatelja, bez da se trudiš? Za što te vršnjaci najčešće pitaju za pomoć? Imaš li jasno razumijevanje onoga što želiš raditi? Kakvo obrazovanje zahtijeva to zanimanje? Je li istražio/la sve o zanimanju ili programima koji ga/ju zanimaju? Zahtijeva li to idealno zanimanje određeni akademski stupanj? Koliko dugo si se spreman/na školovati? Koliko ti se sviđaju predmeti kojima ćeš morati posvetiti mnogo pažnje na putu do svog zanimanja? Koliko voliš učiti? Kako bi opisao/la svoje vještine upravljanja vremenom? Cijeni li se u zanimanju koje te zanima više diploma ili radno iskustvo? Koja ti je motivacija za odabir određene škole? Koji su ti planovi ako školovanje zahtijeva dodatne financijske resurse ili promjenu mjesta stanovanja?



srpanj '27.

po ut sr **če** pe su ne

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

kolovoz '27.

po ut sr **če** pe su ne

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31

Iz recenzija

Prelazak iz obiteljskog okruženja u instituciju predstavlja izazov i djeci i roditeljima, ali djeca se brzo prilagođavaju vrtićkoj rutini. Djeca se igraju i kroz igru uče, stječu prijatelje i navikavaju se na odgojitelje u vrtiću. To je prvi susret s društvom koji je iznimno važan jer se dijete mora moći prilagoditi široj društvenoj okolini. Vrtić je priprema za osnovnu školu i formalno obrazovanje koje sa sobom donosi više discipline i više strukture. Prelazak iz vrtića u osnovnu školu predstavlja novi izazov i za dijete i za roditelje. Roditelji bi trebali prenositi pozitivna iskustva djeci i pripremiti ih za ovaj prelazak. Djeca se suočavaju s vrednovanjem njihova znanja i ponašanja, a istovremeno i s očekivanjem roditelja od njih samih. I dok u prva četiri razreda još uče kroz igru i manji obim obrazovnih sadržaja, od petog razreda škola postaje „ozbiljnija“. Učenici se suočavaju s više nastavnika, više predmeta i više gradiva, a ponekad i novim učenicima. Taj se prelazak podudara s ulaskom u pubertet koji je „težak“ i djeci i roditeljima. Suradnja roditelja i razrednika je izuzetno bitna u stvaranju odnosa svakog učenika prema školi i daljnjem obrazovanju.

Teško je očekivati od četrnaestogodišnjaka da znaju koje će biti njihovo zanimanje u budućnosti, osobito u ovo vrijeme kad neka tradicionalna zanimanja nestaju, a pojavljuju se potpuno nova. Pritisak okoline, turbulentne hormonalne promjene, očekivanja roditelja i očekivanja od samih sebe, nova sredina i nova škola stvaraju ogroman pritisak. Poseban je stres za djecu i roditelje ako mijenjaju mjesto boravišta, pa osim nove škole dolaze u potpuno novu sredinu, u drugi grad i u učenički dom. U učeničkom domu primjećujemo povećan broj učenika koji u prvih mjesec dana odustaju od izabrane srednje škole te se vraćaju u svoje mjesto. U razgovoru s učenicima i roditeljima, najčešće saznajemo da je prilagodba na život u učeničkom domu bila dobra, ali se nisu snašli u školi. Učenički domovi posvećuju puno pažnje adaptaciji, a okolina je izuzetno podržavajuća.

Pravovremenim dijeljenjem informacija o prijelazima, pomogli bismo i nastavnicima, a i samim roditeljima, jer bismo ih pravovremeno vodili kroz proces tranzicije. Pragmin Kalendar bio bi velika pomoć u tom vođenju prepoznajući moguće probleme i dajući upute svojim priložima s aktivnostima za roditelje i nastavnike.

— Lidija Padovan Đirlić, prof.,
ravnateljica Doma učenika srednjih škola
Antun Gustav Matoš (Zagreb)

Publikacija „Rast kroz promjene“ kvalitetno je i stručno koncipiran, znanstveno utemeljen i praktično primjenjiv priručnik. Ovaj Školski kalendar u nizu Pragminih kalendara velika je pomoć učiteljima, roditeljima i djeci kao izvrsna edukacija kako biti podrška i kako emocionalno osnažiti mladu osobu. Usmjeren je na podršku djeci i mladima tijekom ključnih obrazovnih tranzicija. Autori jasno naglašavaju razvojnu važnost prijelaza te ističu da oni mogu biti snažan poticaj socio-emocionalnom razvoju: „Svaki prijelaz u obrazovanju... može razvijati naše socio-emocionalne vještine...“. Ovakav pristup odražava suvremeno razumijevanje tranzicija kao razvojnih prilika, a ne isključivo rizičnih razdoblja.

Priručnik je izvrsna podrška i edukacija učiteljima, za koje svako dijete treba biti vidljivo, kao i za roditelje koji trebaju surađivati bez predrasuda i stvarati jake emocionalne veze sa svojim djetetom. Škola i obitelj trebaju stvarati ugodno ozračje za rast i razvoj djeteta, kako bi ono bilo osnaženo za kasnije životne prijelaze. Priručnik navodi iskustvene primjere i opisuje teškoće koje je važno uočiti.

Praktični dio publikacije — aktivnosti za učenike, roditelje i nastavnike — jasno je strukturiran, razvojno primjeren i lako primjenjiv u školskom okruženju. Aktivnosti su diferencirane prema ciljanim skupinama te sadrže upute koje omogućuju neposrednu primjenu u praksi bez potrebe za dodatnom prilagodbom. Time publikacija nadilazi teorijski okvir i postaje konkretan alat za rad u odgojno-obrazovnim ustanovama, uspješno integrirajući teorijske uvide s konkretnim aktivnostima za praksu.

Iz perspektive ravnatelja škole, ovakvi priručnici imaju posebnu vrijednost jer pružaju konkretne smjernice za sustavno jačanje podrške učenicima u razdobljima promjena. Ulaganje u socio-emocionalni razvoj djece nije dodatna opcija, već temelj kvalitetnog odgojno-obrazovnog rada. Stoga je važno poticati primjenu ovakvih materijala u svakodnevnoj praksi, razvijati suradnju među učiteljima, stručnim suradnicima i roditeljima te stvarati školsko okruženje koje prepoznaje i osnažuje emocije svakog djeteta, kako bi ga se ohrabrilo da ne bježi od onih manje ugodnih i osposobljavalo za sposobnost upravljanja emocijama u procesu rasta kroz promjene.

— Marijan Oršolić, prof.,
ravnatelj Osnovne škole Mate Lovraka (Županja)

Literatura

- Adamlje, J., Jelić, K., Marković, N. (2019). *Blizu*. Pragma: Zagreb.
- Adamlje, J., Granić, M., Marković, N., Soljačić, M. (2023). *Online*. Pragma: Zagreb.
- Blakemore, S.-J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
- Buljan Flander i sur. (2021). *Znanost i umjetnost odgoja. Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Naklada Geromar: Sveta Nedelja.
- Cleveland Clinic (2024). 13 Grounding Techniques for When You Feel Overwhelmed. Dostupno na: <https://health.clevelandclinic.org/grounding-techniques>.
- Covacevich, C. i sur. (2021). Pokazatelji spremnosti tinejdžera za karijeru: Analiza longitudinalnih podataka iz osam zemalja. OECD-ovi radni dokumenti o obrazovanju, br. 258, OECD Publishing, Pariz, <https://doi.org/10.1787/cec854f8-en>.
- Iacobescu, N., Sava, S., & Luștea, A. (2024). Teachers' perspectives and approaches on the transition to high school. *Studies in the Education of Adults*, 56(2), 191-208. <https://doi.org/10.1080/02660830.2024.2408771>.
- Kennedy, B. (2021). *Unutarnja dobrota*. Harfa: Split.
- Marković, N., Adamlje, J., Jelić, K. (2019). *U traženju mjesta pod suncem*. Dostupno na <https://www.udruga-pragma.hr/wp-content/uploads/2020/02/Pragma-U-tra%C5%BEenju-mjesta-pod-suncem.pdf>.
- Odak, I., Baranović, B. i Baketa, N. (2023). „Podigneš svoje dokumente i odeš“: kvalitativna analiza iskustava osoba koje su odustale od studija. *Sociologija i prostor*, 61 (3 (228)), 517-539. <https://doi.org/10.5673/sip.61.3.4>
- Parker, James & Hogan, Marjorie & Eastabrook, Jennifer & Oke, Amber & Wood, Laura. (2006). Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*. 41. 1329-1336. [10.1016/j.paid.2006.04.022](https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.022).
- Sigurin, A. (2024). Perspektiva učenika prvih razreda osnovne škole o prijelazu iz dječjeg vrtića u osnovnu školu. Diplomski rad (sveučilišni) Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:271948>.
- Sučić, I. (2025). Škola za roditelje — Prilagodba na prvi razred. Emitirano 8. 9. 2025. u 13:10. Prvi program Hrvatskog radija. Dostupno na: <https://radio.hrt.hr/slusaonica/skola-za-roditelje?epizoda=202509081310>.
- Van der Baan, Niels & Gast, Inken & Gijsselaers, Wim & Kyndt, Eva & Tynjälä, Päivi & Beausaert, Simon (2025). The education-to-work transition: a systematic analysis of pedagogical interventions in the context of higher education. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 70. 1-25.
- Visković, I., Višnjić Jevtić, A. (2019). *Je li važnije putovati ili stići!?: prijelazi djece rane i predškolske dobi iz obitelji u odgojno-obrazovne institucije*. Alfa: Zagreb.

Vrednovanje

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika koji se nalazi na posljednjoj stranici ocijenite publikaciju i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara!

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

— poštom na adresu:

Pragma
Teslina 13
10000 Zagreb

ili

— u obliku fotografije koju možete poslati e-poštom na:

pragma@udruga-pragma.hr.



**Upitnik o primjeni Kalendara 2026./2027.
udruge Pragma**

1. Podaci o primjeni Kalendara

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove:

osnovna škola

srednja škola

učenički dom

Županija odgojno-obrazovne ustanove:

Broj stručnjaka (učitelja, nastavnika,
odgajatelja, stručnih suradnika)
koji su koristili Kalendar:

Broj aktivnosti provedenih na temu
Kalendara:

Broj sudionika (djece, roditelja)
obuhvaćenih aktivnostima:

Jeste li u radu s učenicima koristili
uvodni tekst i aktivnosti (u odnosu na
vlastite osmišljene aktivnosti):

ništa

malo

donekle

puno

**2. Ocijenite korisnost Kalendara
(1 – niti malo, 5 – u cijelosti)**

Sadržaj potiče rješavanje emocionalnih
i socijalnih problema učenika i obitelji

1 2 3 4 5

Tekstovi su primjenjivi u radu
s učenicima/roditeljima

1 2 3 4 5

Aktivnosti su primjenjive u radu
s učenicima/roditeljima

1 2 3 4 5

**3. Koje ste teme/aktivnosti iz Kalendara
obradili s učenicima?**

**4. Koje su povratne informacije učenika,
kakav su utjecaj aktivnosti imale
na učenike i njihove roditelje?**

**5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke
za poboljšanje Kalendara:**

**6. Kalendar bih preporučio/la
kao edukativni materijal
u odgojno-obrazovnim ustanovama:**

DA

NE