

E-priručnik

# Stres – ekspres skreni u smirenost

**OŠ Bartula Kašića Zadar**



Urednica: Vera Šušić

## SADRŽAJ

|     |                                                                                                                    |          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.  | <b>Uvod</b>                                                                                                        | <b>1</b> |
| 2.  | Radionica 1. Upoznaj stres, okidače stresa i načine reagiranja<br><i>Iva Slačanac, mag.psych.</i>                  | 2        |
| 3.  | Radionica 2. Kognitivna komponenta stresa – Moje misli pod stresom<br><i>Iva Slačanac, mag.psych</i>               | 11       |
| 4.  | Radionica 3. Fiziološka komponenta stresa – „Samo“ diši<br><i>Iva Slačanac, mag.psych</i>                          | 28       |
| 5.  | Radionica 4. Emocionalna komponenta stresa – „Kap koja je prelila čašu“<br><i>Vera Šušić, psiholog</i>             | 36       |
| 6.  | Radionica 5. Ponašajna komponenta stresa - Briga o sebi<br><i>Anita Dukić, pedagog</i>                             | 55       |
| 7.  | Radionica 6. Mjerenje pulsa i tlaka u mirnim i stresnim situacijama<br><i>Paula Babić, učiteljica biologije</i>    | 68       |
| 8.  | Radionica 7. Opuštanje kroz pokret<br><i>Margareta Kranjčević Rogić, učiteljica tjelesne i zdravstvene kulture</i> | 75       |
| 9.  | Radionica 8. Glazbena radionica<br><i>Dajana Burić, učiteljica glazbene kulture</i>                                | 84       |
| 10. | Radionica 9. Glazba i opuštanje<br><i>Irena Rajić, učiteljica glazbene kulture</i>                                 | 90       |

## UVOD

Ovaj priručnik rezultat je provedbe projekta *Stres - ekspres skreni u smirenost* kojega je financiralo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih u okviru javnog poziva za provedbu preventivnih projekata osnovnih i srednjih škola te učeničkih domova u školskoj godini 2025./2026. Nositelj projekta bila je OŠ Bartula Kašića Zadar, a partneri su bili Centar za uočavanje i rad s darovitima DAR - Zadar, te Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju. Voditeljica projekta bila je Vera Šušić, psihologinja, stručna suradnica izvrsna savjetnica.

Tekst u ovom priručniku pisan je u muškom gramatičkom rodu, ali se u svim segmentima jednako odnosi na osobe muškog i ženskog spola. Muški rod upotrijebljen je radi veće preglednosti i lakšeg čitanja teksta.

Cilj projekta bio je upoznavanje učenika s pojmom stresa, uzrocima stresa, načinima reagiranja na stres, te alatima i tehnikama koje im mogu pomoći u smanjivanju stresa. Odrastanje djece i mladih danas je izloženo brojnim izazovima. Ubrzani životni ritam, visoki školski zahtjevi, pritisci vršnjaka, izloženost medijima i digitalnoj tehnologiji, te razvojne prekretnice često uzrokuju stanja napetosti i stresa s kojima se učenici još uvijek ne znaju učinkovito nositi. Stoga su s učenicima petih i osmih razreda odrađene radionice koje su provodili stručni suradnici te učitelji biologije, glazbene kulture i tjelesno-zdravstvene kulture kako bi interdisciplinarnim pristupom ponudili učenicima što više konkretnih tehnika za smanjivanje stresa. U priručniku su detaljno razrađene sve radionice koje su osmišljene tako da pomognu učenicima u razumijevanju stresa, prepoznavanju posljedica stresa i razvijanju zdravih strategija suočavanja. Time se povećava psihološka otpornost učenika i emocionalna svjesnost koji su bitni za mentalno zdravlje učenika.

Namjera nam je da ovaj priručnik posluži kao praktičani alat u svakodnevnom radu stručnih suradnika i učitelja.

Napomena:

Ovaj je priručnik ostvaren uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Stajališta u priručniku isključiva su odgovornost autora.

*Voditeljica projekta:  
Vera Šušić,  
psiholog izvrsni savjetnik*

## Radionica 1.

### UPOZNAJ STRES, OKIDAČE STRESA I NAČINE REAGIRANJA

Iva Slačanac, mag. psych.

#### UVOD

Na ovoj radionici učenici su upoznati s provedbom projekta *Stres – ekspres skreni u smirenost*, ciljevima projekta, temama radionica, načinom i dinamikom provođenja radionica. Stres im je predstavljen kao normalna reakcija organizma na situacije koje doživljavamo kao izazovne. U uvodnom dijelu učenici iznose osobne asocijacije na riječ „stres“, a zatim kroz igru uloga i primjere uočavaju različite reakcije organizma na stresne situacije („zamrzavanje“, „bijeg“, „borba“).

Središnji dio radionice naglašava različite komponente stresa. U grupnom zadatku učenici na primjeru nespremnosti za ispit promišljaju što misle, što osjećaju, što primijete u tijelu i što rade, a zatim na silueti tijela označavaju vlastite tjelesne reakcije, misli i ponašanja. Drugim riječima, stres uključuje tjelesnu, misaonu, emocionalnu i ponašajnu komponentu. Učenici se upoznaju s razlikom između trenutnog stresa, koji traje od nekoliko sekundi do nekoliko sati i može biti koristan, i dugotrajnog stresa, koji traje tjednima, mjesecima ili godinama i dugoročno može štetiti našem zdravlju.

Posebna je vrijednost uvodnog susreta u tome što učenici osvještavaju vlastite okidače i individualne razlike u doživljaju stresa. Učenici izrađuju hijerarhiju stresnih događaja od najmanje do najviše stresnih situacija te dobivaju zadatak voditi dnevnik okidača tijekom pet dana. Dnevnik povezuje situaciju, misao, emociju, tjelesnu reakciju i ponašanje. Na taj način učenici prepoznaju vlastite načine suočavanja sa stresom i upoznaju se s vođenjem dnevnika okidača, što je osnova za kasnije usvajanje konkretnih strategija smanjivanja stresa i izradu vlastite anti-stres kutije.

#### CILJ RADIONICE

Cilj radionice je objasniti učenicima što je stres, a što je stresor, kako nastaje stres, koje su komponente stresa, koji su mogući načini reagiranja na stres, te na koji način mogu svoje stresne reakcije imati „pod kontrolom“.

## ISHODI

Učenici će moći :

- vlastitim riječima definirati stres
- navesti primjere stresora
- razlikovati trenutni od dugotrajnog stresa
- prepoznati barem jednu vlastitu tjelesnu, misaonu, emocionalnu i ponašajnu reakciju na stres
- voditi dnevnik okidača.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred                                                                                                                 |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                                                      |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad, rad u malim skupinama,                                                                        |
| <b>Metode rada</b>                  | Razgovor, oluja ideja/asocijacije, igra uloga, rangiranje/hijerarhiziranje, rad na primjeru, refleksija                        |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Prezentacija, scenariji za igru uloga, piramida stresnih događaja, silueta čovjeka, dnevnik okidača stresa, refleksivni listić |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPA             | OČEKIVANI ISHODI                                  | AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)                       | AKTIVNOST UČENIKA (Što radi učenik?)              | METODE I OBLICI RADA                                 | SREDSTVA I POMAGALA | VRJEEME |
|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|---------|
| <b>UVODNI DIO</b> | Učenik aktivira prethodna znanja i povezuje pojam | Pozdravlja skupinu; najavljuje temu i cilj; provodi ulaznu an- | Iznosi asocijacije i primjere stresnih situacija. | Razgovor, asocijacije. frontalni i individualni rad. | Prezentacija        | 8 min   |

|                   |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                                                                                             |        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                   | stres s vlastitim iskustvom.                                                                              | ketu; postavlja pitanje „Kada čujem riječ stres, pomislim na...” i uvodi pojam stresa.                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                                                                                             |        |
| <b>GLAVNI DIO</b> | Učenik prepoznaje kako stres utječe na misli, osjećaje, tijelo i ponašanje te osvještava osobne stresore. | Vodi primjer s tigrom; provodi igru uloga; objašnjava piramidu stresnih događaja; dijeli učenike u skupine; prorađuje situaciju s ispitom iz Matematike; vodi rad na silueti tijela; povezuje iskustva s četiri komponente stresa te razlikuje trenutni i dugotrajni stres. | Sudjeluje u igri uloga i raspravi; rangira stresne situacije; u skupini opisuje misli, osjećaje, tjelesne reakcije i ponašanja; na silueti označava vlastite reakcije; sudjeluje u zaključivanju. | Igra uloga, rad u skupinama 4–5 učenika, demonstracija, razgovor, refleksija. | Prezentacija, scenariji za igru uloga, silueta tijela, markeri, piramida stresnih događaja. | 30 min |

|                        |                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                   |                                         |                                      |       |
|------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| <b>ZAVRŠNI<br/>DIO</b> | Učenik formulira osobni sljedeći korak za praćenje stresa. | Objašnjava dnevnik okidača; daje uputu da ga učenici vode 5 dana; sažima važnost upravljanja dugotrajnim stresom; provodi kratku refleksiju. | Odabire situacije koje će pratiti; zapisuje kako će voditi dnevnik; ispunjava refleksivni listić. | Individualni rad, razgovor, refleksija. | Dnevnik okidača, refleksivni listić. | 7 min |
|------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------|

## LITERATURA

Flouri, E. i Panourgia, C. (2011). Adverse life events and emotional and behavioral problems in adolescence: The role of non-verbal cognitive ability and negative cognitive errors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 1059–1070.

Sorić, I. i Burić, I. (Ur.). (2025). *Kako biti zadovoljan i uspješan nastavnik? Priručnik za nastavnike i stručne suradnike*. Sveučilište u Zadru.

Štrkalj Ivezić, S., Štimac Grbić, D. i Kušan Jukić, M. (Ur.). (2020). *Zaštita mentalnog zdravlja u krizi: Stres, tjeskoba, strah – postupci osnaživanja i samopomoći; postupak umirenja uznemirenih osoba*. Medix, 26(141, Prilog 1), 3–50.

## PRILOZI

Prilog 1.1. Prezentacija (preuzeti s poveznice: [Radionica 1. Uvodni susret .pdf](#))

Prilog 1.2. Scenariji za igru uloga

Prilog 1.3. Piramida stresnih događaja

Prilog 1.4. Silueta tijela za označavanje tjelesnih, misaonih i ponašajnih reakcija

Prilog 1.5. Dnevnik okidača stresa

Prilog 1.6. Refleksivni listić

## Prilog 1.2. Scenariji za igru uloga

### Situacija 1: Odgovaranje pred pločom

**Učenik 1** (glumi učitelja):

„Možeš li mi reći koji je glavni grad Grčke?“

**Učenik 2** (glumi učenika):

(stoji, šuti, gleda u pod)

„Ja... ja... ne znam...“

**Učenik 1** (glumi učitelja):

„No, znaš li? Čekam odgovor“

**Učenik 2:**

(šuti, gleda u pod)

### Situacija 2: Ispit u školi

**Učenik 1** (glumi učitelja):

„Ispit počinje sada.“

**Učenik 2** (glumi učenika):

„Ali ovo nismo učili! Test je nepravedan!“

**Učenik 1** (glumi učitelja):

„Molim te da se smiriš“

**Učenik 2:**

(gužva test, baca ga)

### Situacija 3: Ispit iz Matematike

**Učenik 1** (glumi učenika):

„Sutra pišemo test iz Matematike, jesi učio?“

**Učenik 2** (glumi učenika):

„Mislim da ću sutra biti bolestan...“

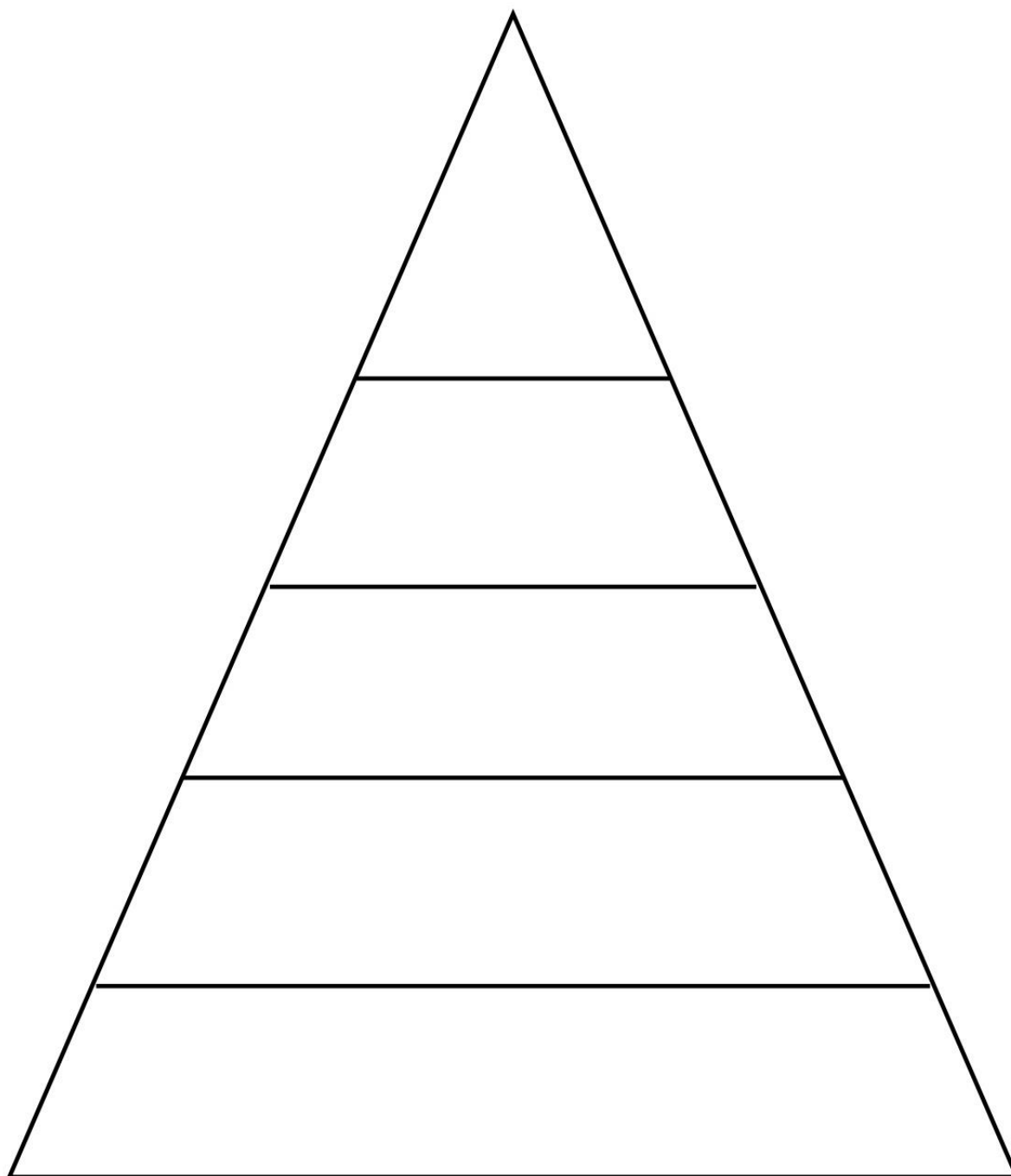
**Učenik 1:**

„Ali nije ti ništa“

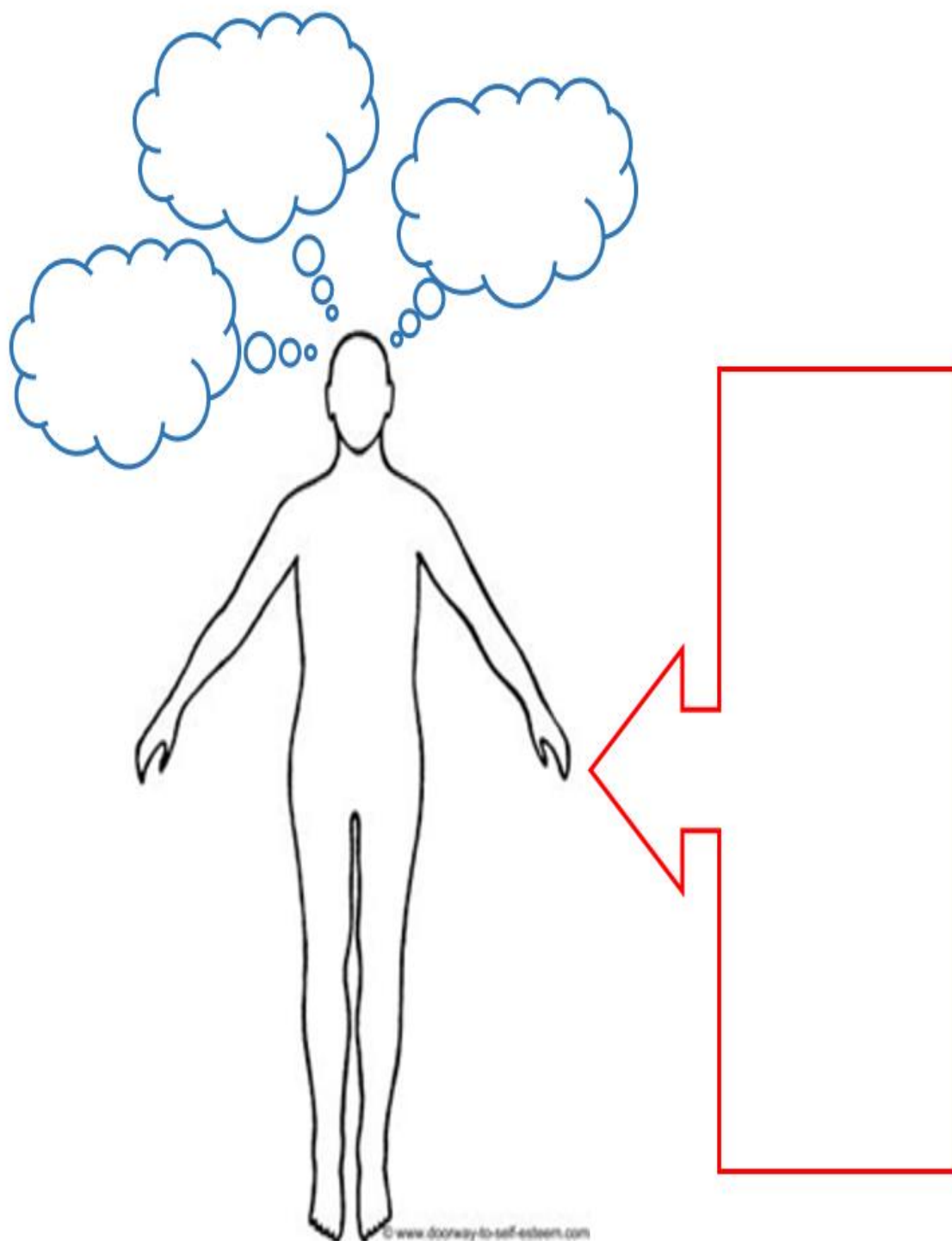
**Učenik 2:**

„Mislim da imam blagu temperaturu“ (stavlja dlan na čelo).

**Vježba 2. Hijerarhija stresnih događaja**



**Vježba 3. Silueta**



## Prilog 1.5. Dnevnik okidača stresa

Ime i prezime: \_\_\_\_\_ Razred: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### UPUTA

U dnevnik okidača stresa upiši barem jedan do dva događaja dnevno tijekom sljedećih 5 dana. Događaje upiši u tablicu čim primijetiš da te nešto uznemirilo, uplašilo ili naljutilo. Nema točnih i netočnih odgovora. Dnevnik služi tebi kako bi bolje upoznao/la signale koje ti tijelo i um šalju kada si pod stresom.

| 1. ŠTO SE DOGODILO?<br>(Moj okidač / Stresor)  | 2. ŠTO SAM POMISLIO/LA?<br>(Misaona komponenta) | 3. ŠTO SAM OSJETIO/LA U TIJELU?<br>(Tjelesna komponenta)  | 4. KAKO SAM SE OSJEĆAO/LA?<br>(Emocionalna komponenta) | 5. ŠTO SAM UČINIO/LA?<br>(Ponašajna komponenta)  |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>Primjer: Učitelj me prozvao pred ploču.</i> | <i>„Ništa ne znam, osramotit ću se.”</i>        | <i>Srce mi je jako lupalo, dlanovi su mi se oznojili.</i> | <i>Strah, panika, sram.</i>                            | <i>Počeo/la sam zamuckivati i gledati u pod.</i> |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |
|                                                |                                                 |                                                           |                                                        |                                                  |

**REFLEKSIVNI LISTIĆ: „Stres – ekspres skreni u smirenost“**

Tema: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Spol:    Ž        M        Razred: \_\_\_\_\_

**Uputa:** Iskreno procijeni današnju radionicu. Procjena je anonimna. Nema točnih i netočnih odgovora.

1. Koliko ti se svidjela današnja radionica (stavi X na jedan od ponuđenih odgovora)?

|        |      |          |      |           |
|--------|------|----------|------|-----------|
| Nimalo | Malo | Osrednje | Jako | Vrlo jako |
|--------|------|----------|------|-----------|

2. Koliko ti je današnja radionica bila korisna (stavi X na jedan od ponuđenih odgovora)?

|        |      |          |      |           |
|--------|------|----------|------|-----------|
| Nimalo | Malo | Osrednje | Puno | Jako puno |
|--------|------|----------|------|-----------|

3. Napiši barem jednu stvar koju si naučio/la na današnjoj radionici, a koju bi mogao/la primijeniti u svakodnevnom životu?

.....  
.....

4. Što bi volio/la da je bilo drugačije?

.....  
.....

## Radionica 2.

### KOGNITIVNA KOMPONENTA STRESA – MOJE MISLI POD STRESOM

Iva Slačanac, mag. psych.

#### UVOD

Kognitivna komponenta stresa polazi od ideje da je stres dijelom stvar procjene: ista situacija ne mora biti jednako stresna za različite osobe. Stresor (ono što izaziva stres) može biti bilo koji događaj, okolnost ili misao koja pokreće reakciju, a između stresora i doživljaja stresa važnu ulogu ima kognitivna procjena. S učenicima se to iskustveno provjerava kroz vježbu u kojoj se fizički pozicioniraju na skali od 1 do 5 ovisno o tome koliko ih određena situacija stresira.

Potom se učenike upoznaje s obilježjima misli pod stresom. Te misli su najčešće brze, pretjerane, crno-bijele i usmjerene na najgori ishod, uz naglasak da mozak želi biti brz, a ne nužno točan. Nadalje, učenici se upoznaju s razlikom između činjenica i pretpostavki, te prepoznaju vlastite „lažne misli“, odnosno pogreške u mišljenju koje se mogu pojaviti kada su pod stresom. Cilj je naučiti učenike da zastanu i provjere koliko je određena interpretacija utemeljena na činjenicama.

Središnja aktivnost radionice je „ispravljanje“ jedne stresne misli. Učenik prolazi kroz korake: što mi je prošlo kroz glavu, je li to činjenica ili pretpostavka, što je najgore /najbolje /najrealnije, koji su dokazi za i protiv te misli i koja je realnija misao. Navodi se primjer situacije u kojoj se netko nasmijao dok je učenik govorio, pri čemu se pretpostavka „smiju se meni“ zamjenjuje realnijom mišlju da učenik ne zna zašto su se nasmijali i da to ne mora imati veze s njim.

Radionica uključuje i osnovu problem-solving pristupa: definiranje problema, stvaranje više rješenja, procjenu prednosti i nedostataka, odabir rješenja, te provjeru rezultata.

#### CILJ RADIONICE

Objasniti učenicima važnost kognitivne procjene stresora, važnost razlikovanja činjenica od pretpostavki te im objasniti način preoblikovanja stresnih misli u realističnije misli.

## ISHODI

Učenici će moći:

- objasniti da ista situacija ne mora svima biti jednako stresna
- razlikovati činjenice od pretpostavki
- prepoznati barem jednu tipičnu stresnu misao kod sebe
- primijeniti korake za provjeru stresne misli i oblikovati realniju misao
- navesti osnovne korake jednostavnog rješavanja problema.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred                                                                                                                                                                                    |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta, rezervna aktivnost 5–10 minuta po potrebi                                                                                                                                              |
| <b>Oblici rada</b>                  | Individualni rad, rad u paru, rad u malim skupinama, zajednička rasprava                                                                                                                          |
| <b>Metode rada</b>                  | Iskustveno učenje, kretanje po skali, rasprava, klasifikacija, kognitivno restrukturiranje, problem-solving, refleksija                                                                           |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Prezentacija, brojevi 1–5 za pod, radni list „Pretpostavka ili činjenica?“, radni list s 5 pogrešaka u mišljenju, obrazac za „ispravljanje“ misli, primjer za problem-solving, refleksivni listić |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPA      | OČEKIVANI ISHODI                                                          | AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)                                                        | AKTIVNOST UČENIKA (Što radi učenik?)                                | METODE I OBLICI RADA                                  | SREDSTVA I POMAGALA            | VRIJEME |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
| UVODNI DIO | Učenik povezuje prethodni rad s vlastitim mislima u stresnim situacijama. | Podsjeća na dnevnik okidača i postavlja pitanja o tome što učenicima prolazi kroz glavu kada su | Navodi primjere stresnih situacija i misli koje se tada pojavljuju. | Razgovor, individualni rad; frontalno i individualno. | Prezentacija, dnevnik okidača. | 5 min   |

|                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                               |               |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
|                       |                                                                                                    | <p>pod stresom.</p> <p>Analiza dnevnika okidača kojega su učenici trebali voditi (domaći rad s prošle radionice).</p>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                               |               |
| GLAVNI DIO            | <p>Učenik uočava individualne razlike u procjeni stresa i prepoznaje obilježja stresnih misli.</p> | <p>Postavlja brojeve 1–5 na pod i čita situacije; vodi raspravu o razlikama; objašnjava kognitivnu procjenu; provodi vježbu „Pretpostavka ili činjenica?“; objašnjava tipične stresne misli i vodi vježbu prepoznavanja pogrešaka u mišljenju.</p> | <p>Staje na broj koji opisuje razinu stresa koju osjeća u određenoj situaciji; obrazlaže razlike; razvrstava primjere; prepoznaje vlastite obrasce mišljenja.</p> | <p>Kretanje po skali, razgovor, individualni rad, rad u paru/skupini.</p>                     | <p>Brojevi 1–5, prezentacija, radni listovi.</p>              | <p>20 min</p> |
| GLAVNI DIO – nastavak | <p>Učenik primjenjuje kognitivno restrukturiranje i oblikuje realniju misao.</p>                   | <p>Modelira primjer „Netko se nasmijao dok sam govorio/la“; vodi učenike kroz pitanja o dokazima za i protiv; uvodi dodatna</p>                                                                                                                    | <p>Samostalno „ispravlja“ jednu stresnu misao; navodi dokaze; formuliра realniju misao; po potrebi radi kratku analizu problema i rješenja.</p>                   | <p>Vođeno vježbanje, kognitivno restrukturiranje, problem-solving; individualno i u paru.</p> | <p>Obrazac za restrukturiranje, prezentacija, radni list.</p> | <p>15 min</p> |

|                    |                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                        |                                   |                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
|                    |                                                                                              | <p>pitanja o najgorem, najboljem i najvjerojatnijem ishodu; po potrebi pokazuje problem-solving primjer.</p>             |                                                                                                                         |                                        |                                   |                 |
| ZAVRŠNI DIO        | <p>Učenik prepoznaje jednu tehniku koju može primijeniti u sljedećoj stresnoj situaciji.</p> | <p>Sažima korake; potiče učenike da izdvoje jednu korisnu misao/pitanje, provodi reflektivni listić.</p>                 | <p>Zapisuje što će pokušati primijeniti i procjenjuje korisnost radio-nice.</p>                                         | <p>Refleksija, individualni rad.</p>   | <p>Reflektivni listić.</p>        | <p>5 min</p>    |
| REZERVNA AKTIVNOST | <p>Učenik dodatno uvježbava rješavanje problema.</p>                                         | <p>Ako ostane vremena, daje situaciju „Imam puno obaveza za školu...” i vodi učenike kroz 5 koraka problem-solvinga.</p> | <p>Definira problem, predlaže više rješenja, procjenjuje prednosti i nedostatke, bira rješenje i predviđa rezultat.</p> | <p>Problem-solving, rad u skupini.</p> | <p>Prezentacija, papir/ploča.</p> | <p>5–10 min</p> |

## LITERATURA

Flouri, E., & Panourgia, C. (2011). Adverse life events and emotional and behavioral problems in adolescence: The role of non-verbal cognitive ability and negative cognitive errors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 1059–1070.

<https://doi.org/10.1007/s10802-011-9514-6>

Leung, P. W. L., & Wong, M. M. T. (1998). Can cognitive distortions differentiate between internalising and externalising problems? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2), 263–269. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00324>

Sorić, I., & Burić, I. (Ur.). (2025). Kako biti zadovoljan i uspješan nastavnik? Priručnik za nastavnike i stručne suradnike. Sveučilište u Zadru

Souza, C. L. S. G., Pires, P. P., Couto, I. S. L., Vasconcelos, N. S. S., Menezes, I. G., & Oliveira, I. R. (2023). Development and psychometric properties of the Cognitive Distortions Questionnaire for Adolescents (CD-Quest-T). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45, e20210214. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0214>

## PRILOZI

Prilog 2.1. Prezentacija „Kognitivna komponenta – Moje misli pod stresom“ (preuzeti s poveznice: [Radionica 2. Kognitivna komponenta stresa.pdf](#) )

Prilog 2.2. Radni list: Procjena stresnih situacija

Prilog 2.3. Brojevi 1–5 za vježbu „Stresni događaji“

Prilog 2.4. Radni list „Pretpostavka ili činjenica?“

Prilog 2.5. Radni list „ Pogreške u mišljenju“

Prilog 2.6. Obrazac za „ispravljanje“ jedne stresne misli

Prilog 2.7. Primjer/obrazac za problem-solving

## Prilog 2. 2. Radni list: Procjena stresnih situacija (Vježba 1.)

- Netko **sporo hoda ispred mene**, a žurim.
- Netko **priča dok učitelj objašnjava** pa ne mogu čuti.
- **Internet ili Wi-Fi ne radi** kad mi treba.
- **Mobitel mi se isprazni** kad ga trebam.
- **Autobus kasni**, a moram stići na vrijeme.
- Netko me **prekida dok govorim**.
- Netko **uzima moje stvari bez pitanja**.
- **Ne mogu pronaći nešto** što mi treba za školu.
- **Kasnim na trening** ili neku aktivnost.
- Netko **stalno priča dok pokušavam učiti**.
- **Zaboravio/la sam nešto važno kod kuće**.
- **Moram čekati u redu** dugo.
- Netko **stalno gleda u moj ekran dok radim nešto na mobitelu**.
- **Ne mogu zaspati navečer**, a sutra moram rano ustati.
- **Roditelji me požuruju** kad se spremam.

### Škola

- Pisanje testa za koji se ne osjećaš spremno.
- Odgovaranje pred pločom.
- Javni nastup ili prezentacija.
- Kada dobiješ lošu ocjenu.
- Kada imaš puno zadaće u jednom danu.
- Kada učitelj postavi pitanje, a ti ne znaš odgovor.

### Vršnjaci

- Svađa s prijateljem.
- Osjećaj da te netko ignorira.
- Kada se netko smije dok govoriš.
- Kada te netko kritizira pred drugima.
- Kada nisi pozvan na neko druženje.

### Društvene mreže

- Objaviš nešto, a dobiješ malo lajkova.
- Netko napiše neugodan komentar o tebi.
- Uspoređuješ se s drugima na društvenim mrežama.

### Svakodnevne situacije

- Kašnjenje u školu.
- Zaboravio/la si domaću zadaću.
- Roditelji su ljuti na tebe.
- Važna utakmica ili natjecanje.
- Kada moraš donijeti važnu odluku.

Prilog 2.3. Brojevi 1–5 za vježbu „Stresni događaji“

1



2

3



4

5

## Prilog 2.4. Radni list „Pretpostavka ili činjenica?“ (Vježba 2.)

### Primjeri

1. „Test iz matematike je sutra.“

✓ činjenica

2. „Sigurno ću dobiti jedinicu.“

🧠 pretpostavka

- 
3. „Dobio/la sam trojku iz testa.“

✓ činjenica

4. „To znači da sam loš učenik.“

🧠 pretpostavka

- 
5. „Netko se nasmijao dok sam govorio/la.“

✓ činjenica

6. „Smijali su se meni.“

🧠 pretpostavka

- 
7. „Prijatelj mi nije odgovorio na poruku.“

✓ činjenica

8. „Ljuti se na mene.“

🧠 pretpostavka

- 
9. „Imam prezentaciju sutra.“

✓ činjenica

10. „Osramotit ću se pred svima.“

🧠 pretpostavka

- 
11. „Nisam pozvan na druženje.“

✓ činjenica

12. „Nitko me ne voli.“

🧠 pretpostavka

Prilog 2.5. Radni list „Pogreške u mišljenju“

| Radim li to kada sam pod stresom (+/-):                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Sve ili ništa mišljenje<br/>(crno-bijelo mišljenje)</b> | Kada mislimo da je nešto ili savršeno ili potpuno loše (nema sredine).                                                                                      | Na primjer: <i>Ako ne dobijem 5, onda nisam pametan; ja nikad ništa ne napravim dobro.</i>                                              |  |
| <b>„Katastrofa“ razmišljanje</b>                           | Kada odmah pomislimo na najgori mogući ishod, bez da pomislimo da može ispasti i dobro.                                                                     | Na primjer: <i>Ako dobijem jedan, neću to nikada moći ispraviti i sigurno ću pasti razred.</i>                                          |  |
| <b>Fokus samo na negativno</b>                             | Kada vidimo samo ono što nije dobro, a zanemarimo ono što je dobro.                                                                                         | Na primjer: <i>Iako sam dobio pohvale od svih, jedan učitelj predložio mi je neke ispravke što znači da moja prezentacija ne valja.</i> |  |
| <b>„Moram i trebam“ razmišljanje</b>                       | Odnose se na pravila koja postavljamo sebi ili drugima kako nešto <i>mora</i> ili <i>treba</i> biti i precjenjivanje lošeg ako se ta očekivanja ne ostvare. | Na primjer: <i>Moram biti najbolja; ne smijem pogriješiti; trebam uvijek uspjeti.</i>                                                   |  |
| <b>Čitanje misli</b>                                       | Uvjerenje da znamo što netko drugi misli ili osjeća, ne razmišljajući o drugim vjerojatnijim mogućnostima.                                                  | Na primjer: <i>učitelj izgleda ljutito, sigurno jer sam ja loše odgovarala.</i>                                                         |  |

Prilog 2.6. Obrazac za „ispravljanje“ jedne stresne misli

**Provjera stresne misli**

| Korak                                                                  | Odgovor |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Koja mi je misao prošla kroz glavu? Koliko u nju vjerujem (0-100%)? |         |
| 2. Je li to činjenica ili pretpostavka?                                |         |
| 3. Koji su dokazi ZA tu misao?                                         |         |
| 4. Koji su dokazi PROTIV te misli?                                     |         |
| 5. Koja bi misao bila realnija? Koliko u nju vjerujem (0-100%)?        |         |

### PROBLEM-SOLVING TEHNIKA

- Tehnika koja nam pomaže da pronađemo rješenje za neki problem i osmislimo kako ćemo se dalje ponašati.
- Korisna je kada smo preplavljeni nekom emocijom ili kada smo neodlučni.
- Povećava osjećaj kontrole i smanjuje stres.
- Smanjuje nepromišljeno i impulzivno ponašanje.

#### Osnovni koraci:

1. **Opisati problem**  
Jasno opisati što je problem i u kojoj se situaciji javlja.
2. **Smisliti više mogućih rješenja**  
Nabrojati nekoliko mogućih načina kako se problem može riješiti.
3. **Procijeniti prednosti i nedostatke**  
Razmisliti o posljedicama svakog rješenja → stavljanje + i - .
4. **Odabrati najbolje rješenje**  
Izabrati ono koje je najkorisnije za mene u tom trenutku.
5. **Isprobati rješenje i procijeniti rezultat**  
Nakon što se rješenje primijeni, procjenjuje se je li pomoglo ili treba pokušati nešto drugo.

Kraća verzija:

| Trebam li početi trenirati košarku? |                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ZA                                  | PROTIV                                              |
| Tu je nekoliko prijatelja. +++      | Daleko mi je od kuće. -                             |
| Dobar trener/trenerica. ++          | Ide neki lik što me baš živcira. --                 |
| Često idemo na putovanja. +         | Putovanja su subotom pa neću izostajati iz škole. - |

Duža verzija:

| Korak                                            | Primjer                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Definiraj problem</b>                      | Imam puno obaveza za školu i osjećam se preopterećeno.                                                                                                  |
| <b>2. Smisli više mogućih rješenja</b>           | Napraviti plan učenja. / Početi s najtežim predmetom. / Zamoliti nekoga za pomoć. / Podijeliti učenje na manje dijelove.                                |
| <b>3. Procijeni prednosti i nedostatke</b>       | Plan učenja → lakše je organizirati vrijeme ++ / Početi odmah s najtežim → može biti naporno -- / Pitati za pomoć → može mi netko objasniti gradivo +++ |
| <b>4. Odaberi najbolje rješenje</b>              | Napraviti plan učenja i podijeliti zadatke na manje dijelove.                                                                                           |
| <b>5. Isprobaj rješenje i procijeni rezultat</b> | Nakon učenja osjećam se organiziranije i manje pod stresom.                                                                                             |

### Radionica 3.

## FIZIOLOŠKA KOMPONENTA STRESA – „SAMO“ DIŠI

Iva Slačanac, mag. psych.

### UVOD

Ova radionica usmjerena je na fiziološku komponentu stresa, odnosno na razumijevanje tjelesnih reakcija na stres, te na uvježbavanje tehnika smirivanja. U uvodnom dijelu učenike pitamo: „Dišemo li drugačije kada smo pod stresom?“ Slijedi objašnjenje da je disanje pod stresom površno, isprekidano i plitko te da ne dolazi iz trbuha. Učenici imaju priliku vježbati duboko, sporije disanje koje je povezano s umirivanjem živčanog sustava.

Radionica se temelji na iskustvenom učenju i vježbanju tehnika opuštanja. Primjerice, za vježbanje kontrole disanja učenici trebaju puhanjem kroz slamku ubaciti pompon s jedne čaše u drugu (slika 1.). Za uspostavljanje kontrole nad disanjem udaljenost čaša može se mijenjati kao i veličina pompona.



Slika 1. Vježba disanja



Slika 2. Pomponi različitih veličina

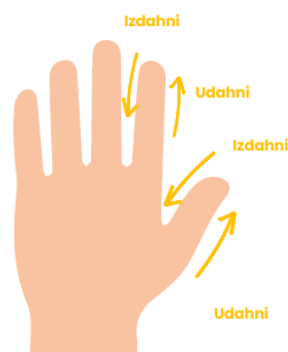
Učenici uvježbavaju i druge tehnike dubokog disanja kao što je tehnika 4–6:

- udah kroz nos četiri sekunde (brojati u sebi od 1 do 4)
- izdah kroz usta šest sekundi (brojati u sebi od 1 do 6)
- ponoviti 3–5 puta
- naglasak je na duljem izdahu.

Zatim se uvježbavaju „lijena osmica“ (slika 3.) i disanje pomoću prstiju (slika 4.), pri čemu se ritam disanja povezuje s praćenjem pokreta prstom. Dakle, učenici usvajaju konkretne alate koje mogu samostalno koristiti kada osjećaju stres.



Slika 3. Lijena osmica



Slika 4. Disanje pomoću prstiju

Osim tehnika disanja, učenici se obučavaju za provedbu vježbi mindfulnessa, odnosno usmjeravanja pažnje na ono što se događa SADA, iz trenutka u trenutak. Učenici provode „odmor od mozga“ usmjeren na tijelo i disanje, te vježbu „Autobus za brige“. Nakon svake vježbe učenici procjenjuju koliko su je uspjeli pratiti, koliko su se opustili i je li mindfulness nešto što bi mogli koristiti. Na kraju se mogu podijeliti materijali s vježbama i izvorima te primjerima aplikacija za disanje/mindfulness., a što učenici mogu spremati u svoju anti-stres kutiju.

## Cilj RADIONICE

Cilj je radionice učenicima približiti povezanost stresa, disanja i tjelesnog doživljaja te ih osposobiti za samostalnu primjenu nekoliko tehnika disanja i mindfulnessa, od kojih će učenici izabrati one tehnike koje njima najviše pomažu i koje će koristiti u stresnoj situaciji.

## ISHODI

Učenici će moći:

- opisati promjene u disanju koje se javljaju kada smo pod stresom
- pravilno izvesti osnovnu tehniku 4–6 kroz nekoliko ponavljanja
- demonstrirati barem jednu dodatnu tehniku disanja (lijena osmica ili disanje pomoću prstiju)
- vlastitim riječima opisati mindfulness kao usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak

- procijeniti koja im je tehnika bila najkorisnija i koju bi mogli koristiti u budućim stresnim situacijama.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred                                                                                                                                                                 |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta; rezervna aktivnost 5–10 minuta po potrebi                                                                                                                           |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualno iskustveno vježbanje, rad u paru, zajednička refleksija                                                                                            |
| <b>Metode rada</b>                  | Demonstracija, vođene vježbe, mindfulness, samoprocjena, razgovor i refleksija                                                                                                 |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Prezentacija; čaše, slamke i pomponi; materijali za praćenje osmice; materijali s vježbama disanja i mindfulnessa; reflektivni listić; po potrebi zvučnici i opuštajuća glazba |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPA      | OČEKIVANI ISHODI                                            | AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)                                                                                                                       | AKTIVNOST UČENIKA (Što radi učenik?)                                                   | METODE I OBLICI RADA                                 | SREDSTVA I POMAGALA                                  | VRIJEME |
|------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|
| UVODNI DIO | Učenik osvještava da se disanje može mijenjati pod stresom. | Postavlja uvodno pitanje; objašnjava osnovnu razliku između disanja pod stresom i dubokog disanja; kratko povezuje tjelesnu reakciju s prethodnim radionicama. | Opisuje što primjećuje u svome disanju kada je nervozan; sudjeluje u kratkoj raspravi. | Razgovor, demonstracija; frontali rad.               | Prezentacija                                         | 5 min   |
| GLAVNI DIO | Učenik iskustveno uvježbava kontrolu disanja i              | Vodi vježbe disanja: slamke i pomponi; demonstrira 4–6                                                                                                         | Izvodi vježbe; prati ritam udaha i izdaha; opaža promjene u                            | Demonstracija, vođene vježbe; individualno i u paru. | 2 čaše, slamke, pomponi, prezentacija, materijali za | 15 min  |

|                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                          |                                            |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
|                       | upozna je više tehnika.                                                              | tehniku; vodi lijenu osmicu pomoću prstiju; podsjeća na važnost vježbanja.                                                                                               | tijelu i procjenjuje koliko mu pojedina tehnika odgovara.                                                                              |                                                          | osmicu.                                    |        |
| GLAVNI DIO – nastavak | Učenik razumije osnovnu ideju mindfulnessa i iskušava ga kao moguć način umirivanja. | Objašnjava mindfulness; vodi „odmor od mozga“ usmjeren na tijelo i disanje te „Autobus za brige“; normalizira pojavu misli i pokazuje vraćanje pažnje na tijelo/disanje. | Prati upute i usmjerava pažnju; primjećuje misli bez potrebe da ih zaustavlja; vraća pažnju na tijelo i disanje; procjenjuje iskustvo. | Vođena mindfulness vježba, individualni rad, refleksija. | Prezentacija, po potrebi zvučnici.         | 20 min |
| ZAVRŠNI DIO           | Učenik odabire tehniku koju bi mogao koristiti kada je pod stresom.                  | Daje kriterije samoprocjene; prikazuje mogućnost korištenja materijala i aplikacija; provodi refleksivni listić.                                                         | Ocjenjuje koliko je pratio vježbu i koliko se opustio; označava je li mindfulness „za mene“ i bira tehniku za kasniju primjenu.        | Samoprocjena, individualni rad, razgovor.                | Refleksivni listić, materijali s vježbama. | 5 min  |

## LITERATURA

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

<https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>

Birdee, G., Nelson, K., Wallston, K., Nian, H., Diedrich, A., Paranjape, S., Abraham, R., & Gamboa, A. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102937. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>

Fincham, G. W., Strauss, C., & Cavanagh, K. (2023). Effect of coherent breathing on mental health and wellbeing: A randomised placebo-controlled trial. *Scientific Reports*, 13, 22141. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49279-8>

Mindfulness za djecu - priručnik za roditelje i stručnjake, Centar za djecu, adolescente i roditelje

Sorić, I., & Burić, I. (Ur.). (2025). Kako biti zadovoljan i uspješan nastavnik? Priručnik za nastavnike i stručne suradnike. Sveučilište u Zadru

Štrkalj Ivezić, S., Štimac Grbić, D., & Kušan Jukić, M. (Ur.). (2020). Zaštita mentalnog zdravlja u krizi: Stres, tjeskoba, strah – postupci osnaživanja i samopomoći; postupak umirenja uznemirenih osoba. *Medix*, 26(141, Prilog 1), 3–50

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

## PRILOZI

Prilog 3.1. Prezentacija „Fiziološka komponenta stresa“ (preuzeti s poveznice: [Radionica 3. Fiziološka komponenta stresa.pdf](#))

Prilog 3.2. Materijali za „lijenu osmicu“ i disanje pomoću prstiju

Prilog 3.3. Materijali s vježbama mindfulnessa te izvorima

### Tehnika 4-6

Uputa:

1. Udahni kroz nos **brojeći u sebi do 4.**
2. Izdahni kroz usta **brojeći u sebi do 6.**
3. Ponoviti **3-5 puta.**

### Lijena osmica

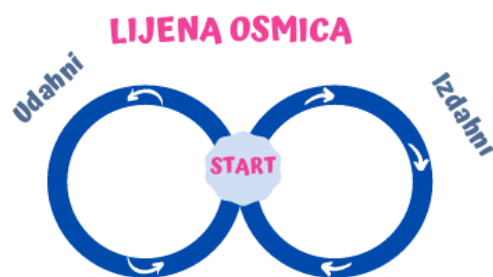
Uputa:

Kažiprst jedne ruke stavi na **start**.

Duboko udahni i dok udišeš prati **jedan krug osmice** sve do starta.

Polako izdahni i dok izdišeš prati **drugi krug osmice** od starta.

Ponovi nekoliko puta.



### Disanje pomoću prstiju

Uputa:

Raširi prste jedne ruke.

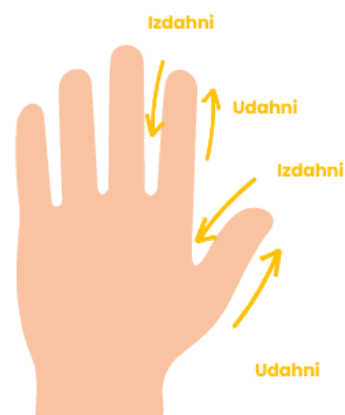
Kažiprstom druge ruke kreni do korijena palca prema gore i udahni.

Na vrhu palca malo zastani.

Kažiprstom nastavi prema dolje niz drugu stranu palca.

Nastavi preko svih pet prstiju.

Duboko udiši dok ideš prema gore, kratko zastani na vrhu prsta i polagano izdiši kada ideš uz prst prema dolje. Izdahni.



### **MINDFULNESS – usredotočena svjesnost**

Tehnika u kojoj se pažnja usmjerava prema onome što se događa SADA – iz trenutka u trenutak (bez razmišljanja o prošlosti ili budućnosti).

#### **Primjeri aplikacija za disanje/mindfulness**

|               |
|---------------|
| Headspace     |
| Smiling Mind  |
| Finch         |
| Clear Fear    |
| Calm Harm     |
| Calm          |
| Insight Timer |
| Medito        |

## Mindfulness vježba – Autobus za brige

Udobno sjedni. Ako želiš možeš zatvoriti oči ili samo gledati u jednu točku.

Duboko udahni kroz nos... i polako izdahni kroz usta.

Još jednom duboko udah... i spor izdah. Sada napni sve mišiće u tijelu na trenutak... i opusti.

Ponovno napni... i opusti. Sada zamisli da hodaš do autobusne stanice. Vidiš aute kako

prolaze. Vidiš i ljude kako hodaju. Neki možda idu kući nakon posla, neki iz dućana. Zastaneš

kraj znaka za autobusnu stanicu i primijetiš mnogo vreća oko znaka. Vreće su različitih

veličina i boja. Ne znaš što je u vrećama. Stiže autobus. Ljubazan vozač siđe s autobusa i pita

te: „Koju vreću želiš staviti u autobus?“ Ti ga začuđeno pogledaš i kažeš da ne razumiješ što

misli, jer to nisu tvoje vreće. Ljubazni vozač ti objasni da to jesu tvoje vreće – to su tvoje

vreće briga. U vrećama su sve tvoje brige. Vozač ti objasni da možeš odabrati koje vreće

briga želiš staviti u autobus. I da će on odvesti te brige daleko da te više nikada ne gnjave.

Zato u sljedećih nekoliko trenutaka odluči koje vreće želiš staviti u autobus, kojih se svojih

briga sada želiš riješiti. Sada kada si odlučio kojih se briga želiš riješiti, ljubazni vozač ti

pomaže podignuti vreće na autobus i kaže ti da ako ćeš ikada ponovno imati briga da dođeš

na autobusnu stanicu i on će ti pomoći podignutu nove vreće briga ponovno u autobus.

Autobus polagano kreće. Gledaš kako se autobus udaljava i vozi uzbrdo te postaje sve manji

i manji kako se udaljava u daljini. Tako i tvoje brige postaju sve manje i manje. Kako se

osjećaš sada kada tvoje brige postaju sve manje i manje? Tvoje brige više nisu ovdje. I to je

tako dobar osjećaj. Osjećaš se toliko lakši/a sada. Osjećaš se tako sretan, i miran, i sabran.

Osjećaš se tako mirno, jako mirno. Ali sada je vrijeme za vratiti se kući. Duboko udahni i

polagano izdahni. Još jednom duboko udahni i polagano izdahni. Zapamti kada god imaš

neke brige, samo dođi ovdje gdje možeš brige staviti u autobus kako te više ne bi gnjavile.

## Radionica 4.

### EMOCIONALNA KOMPONENTA STRESA - KAP KOJA JE PRELILA ČAŠU

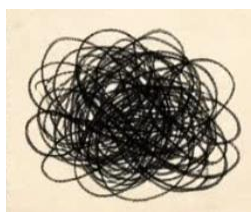
Vera Šušić, psiholog

#### UVOD

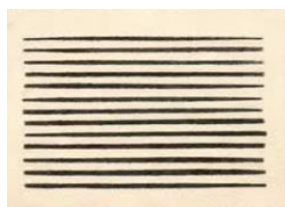
Radionica *Kap koja je prelila čašu* bavi se emocionalnom komponentom stresa. U uvodnom dijelu, za motivaciju, učenicima se pokažu četiri slike od kojih trebaju izabrati jednu koja ih najviše asocira na stres, a potom trebaju objasniti zbog čega su baš tu sliku povezali sa stresom.



1. Uska spirala



2. Zamršeni oblak



3. Paralelne linije



4. Raspršene zvijezde

Odgovori se odmah analiziraju na nivou razreda jer učenici dizanjem ruke potvrđuju koju su sliku izabrali. Najveći broj učenika birao je sliku 2. „Zamršeni oblak“ kao asocijaciju na stres navodeći da kada su pod stresom ne mogu jasno razmišljati i kao da ne vide izlaz.

Način na koji se naše tijelo postepeno puni stresom učenicima je objašnjen metaforom s punjenjem čaše vodom. Kao što kada čašu punimo vodom moramo gledati razinu vode u čaši i na vrijeme zatvoriti slavinu da voda ne bi prelila čašu, tako trebamo pratiti i svoje tijelo da se ne bi prepunilo stresom i na vrijeme nešto poduzeti kako bi izbacili stres iz tijela.

Postepeno nakupljanje stresa u tijelu učenicima je slikovito prikazano i objašnjeno kroz spiralu stresa koja prolazi kroz šest faza: početak stresa, nakupljanje stresa, preopterećenje, kriza (vrhunac), smirivanje, olakšanje (slika 1.).



Slika 1. Spirala stresa

Učenici su potom upoznati sa strategijama opuštanja koje im mogu pomoći u prekidanju začaranog kruga stresa prije nego eksplodiraju, prije nego izgube kontrolu. Kao što isti stresori kod različitih osoba izazivaju različiti intenzitet stresa, tako je i sa strategijama opuštanja ili smirivanja. Ne djeluje svaka strategija jednako učinkovito kod svake osobe. Stoga su učenici na radnom listu *Moj plan smirivanja* trebali napraviti svoj plan smirivanja, odnosno navesi osobe, aktivnosti, mjesta i poruke koje ih mogu smiriti prije nego izgube kontrolu. Napravljeni plan smirivanja prilog je za kutiju s alatima.

Na kraju radionice napravljena je vježba *Smirujuće kartice*. Svaki učenik dobio je jednu smirujuću karticu na kojoj je odradio vježbu i koju je mogao zadržati da mu se nađe pri ruci kada mu zatreba.

## CILJ RADIONICE

Cilj je ove radionice pomoći učenicima u razumijevanju stresa kao snažnog emocionalnog procesa koji se može kontrolirati, pomoći im u prepoznavanju razine stresa kako bi na vrijeme preuzeli kontrolu nad stresom, spriječili preplavljanje i emocionalnu eksploziju.

## ISHODI

Učenici će moći:

- obrazložiti vlastite asocijacije na izabranu sliku koja ih podsjeća na stres
- usporediti punjenje čaše vodom i punjenje tijela stresom, pronaći sličnosti
- izraditi osobni plan smirivanja
- prekinuti spiralu stresa prije nego se pojača
- primijeniti tehniku opuštanja pomoću "Smirujuće kartice".

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred                                                                                                                                                            |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                                                                                                 |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad                                                                                                                                           |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda demonstracije, metoda razgovora / rasprava, metoda izlaganja, metoda pisanja metoda praktičnog rada                                                                |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Prezentacija, slike A4 koje asociraju na stres, prazni papiri A6 za svakog učenika, čaša, radni list „Moj plan smirivanja“, smirujuće kartice, reflektivni listić, olovke |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPA                 | OČEKIVANI<br>ISHODI                                                            | AKTIVNOST<br>VODITELJA<br>(Što radi voditelj?)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AKTIVNOST<br>UČENIKA<br>(Što radi<br>učenik?)                                                                                           | METODE I<br>OBLICI RADA                                                                               | SREDSTVA I<br>POMAGALA                                        | VRIJEME |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| <b>UVODNI<br/>DIO</b> | Obrazložiti vlastite asocijacije na izabranu sliku koja ih podsjeća na stress. | <p>Nakon pozdrava, predstavljanja i dogovora o pravilima rada u radionici, voditelj stavlja na ploču 4 slike (asocijacije na stres) isprintane na papirima A4.</p> <p>Dijeli učenicima prazne papire A6 na koje trebaju upisati broj slike koja ih asocira na stres i obrazloženje.</p> <p>Analizira odgovore na nivou razreda i upisuje u tablicu koliko je učenika izabralo koju sliku (učenici dizanjem ruke potvrđuju koju su sliku izabrali). Nekoliko učenika koji žele iznose pobrazloženje zašto su izabrali baš tu sliku.</p> | Na papir A6 upisuju redni broj slike koju su izabrali kao sliku koja ih asocira na stres i obrazloženje zbog čega su izabrali tu sliku. | <p>Metoda demonstracije<br/>Metoda razgovora / rasprava</p> <p>Frontalni rad<br/>Individualni rad</p> | Prezentacija 4 slike na papirima A4, prazni papiri A6. olovke | 10 min  |
| <b>GLAVNI<br/>DIO</b> | Usporediti punjenje čaše vodom i punjenje tijela stresom, pronaći              | Voditelj objašnjava nakupljanje stresa kroz metaforu punjenja čaše vodom i prolazak kroz šest faza spirale stresa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Učenici sudjeluju u razgovoru, odgovaraju na pitanja, uspoređuju                                                                        | <p>Metoda izlaganja<br/>Metoda demonstracije<br/>Metoda pisanja</p>                                   | Prezentacija Čaša<br>Radni list „Moj plan smirivanja“         | 25 min. |

|  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                              |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|
|  | <p>sličnosti,</p> <p>Izraditi osobni plan smirivanja.</p> | <p>Voditelj (uzima praznu čašu u ruku): "Pogledajte ovu čašu. Što mislite, koliko je ona teška? (Učenici nagađaju: 100 grama, 200 grama...) Zapravo, uopće nije važno koliko je točno teška. Važno je koliko dugo je držim ispružene ruke. Ako je držim jednu minutu, to nije nikakav problem. Ako je moram držati sat vremena, ruka će me početi boljeti. Ako je moram držati cijeli dan, ruka će mi se ukočiti i vjerojatno ću je ispustiti. Težina čaše se nije promijenila, ali što je duže držim, ona postaje sve teži teret.</p> <p>Isto je i sa stresom i problemima. Ako se ujutro posvađaš s bratom ili sestrom, to je kao da si ulio malo vode u svoju čašu. Onda te u školi učitelj prozove za usmeno odgovaranje – još malo vode. Pa ti se netko naruga – još vode. Zaboraviš opremu za tjelesni – voda je već do vrha. I što se onda dogodi? Dođeš kući,</p> | <p>punjenje čaše vodom s punjenjem tijela sa stresom, pronalaze sličnosti, zaključuju.</p> <p>Učenici samostalno ispunjavaju radni list "Moj plan smirivanja" (navode osobe, mjesta, aktivnosti i poruke koje ih smiruju).</p> | <p>Frontalni rad</p> <p>Individualni rad</p> |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>netko te pita obično pitanje poput: 'Jesi li napisao zadaću?', a ti eksplodiraš, vikneš ili se rasplačeš. Upit o zadaći bio je samo jedna mala kapljica, ali tvoja čaša je već bila puna i zato se prelila.</p> <p>To prelijevanje se ne dogodi odjednom, nego kroz šest faza jedne zamišljene spirale u koju upadnemo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Početak stresa; nešto se dogodilo što je izazvalo tvoju zabrinutost i napetost.</li> <li>2. Nakupljanje stresa: tvoj osjećaj stresa počinje rasti.</li> <li>3. Preopterećenje: stres se počinje sve više gomilati i izmicati kontroli.</li> <li>4. Kriza (vrhunac): osjećaš se preplavljeno i ne možeš jasno razmišljati, kao da ćeš eksplodirati.</li> <li>5. Smirivanje: napraviš nešto što te smiruje.</li> <li>6. Olakšanje: osjećaš se bolje.</li> </ol> <p>Sada ćete ispuniti radni list „Moj plan smirivanja“ koji vam može pomoći u smirivanju prije</p> |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                        |                                                                                                                     | nego eksplodirate.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |         |
| <b>ZAVRŠNI<br/>DIO</b> | <p>Primijeniti tehniku opuštanja pomoću "Smirujuće kartice".</p> <p>Napraviti refleksiju i evaluaciju redionice</p> | <p>Voditelj upoznaje učenike s različitim tehnikama smirivanja.</p> <p>Za kraj, svakom učeniku podijeli jednu smirujuću karticu kako bi zajednički odradili tu vježbu opuštanja.</p> | <p>Na smirujućoj kartici koju su dobili učenici odrađuju vježbu opuštanja. Učenici ispunjavaju refleksivni listić.</p> | <p>Metoda razgovora</p> <p>Metoda praktičnog rada (vježba opuštanja).</p> <p>Individualni rad</p> | <p>Prezentacija Smirujuće kartice za svakog učenika (isprintane na tvrdem papiru, A6, tako da stanu u pernicu, mobitel ili džep).</p> <p>Refleksivni listić</p> | 10 min. |

## LITERATURA

Rijavec, M., Miljković, D. (2002). *Srce i um: Emocionalna inteligencija i njezina primjena u školi*. Zagreb: IEP

Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Naklada Slap

Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i stres: Kako pomoći djetetu da se suoči sa stresnim situacijama*. Zagreb: Naklada Slap

Krizmanić, M., Kolesarić, V. (2005). *Tolerancija na frustraciju i stres u dječjoj dobi*. Zagreb: Školska knjiga

<https://www.instagram.com/reel/DVNBaiWCf6z/>

[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

[https://mail.google.com/mail/u/0/#advanced-search/from=hello%40biglifejournal.com&subset=all&within=1d&sizeoperator=s\\_sl&sizeunit=s\\_smb/FMfcgzQZTgZJRVcSPMqWStNcWVIMZDvd](https://mail.google.com/mail/u/0/#advanced-search/from=hello%40biglifejournal.com&subset=all&within=1d&sizeoperator=s_sl&sizeunit=s_smb/FMfcgzQZTgZJRVcSPMqWStNcWVIMZDvd)

## PRILOZI

Prilog 4.1. Prezentacija “Emocionalna komponenta stresa” (preuzeti s poveznice: [Radionica 4. Kap koja je prelila čašu.pdf](#) )

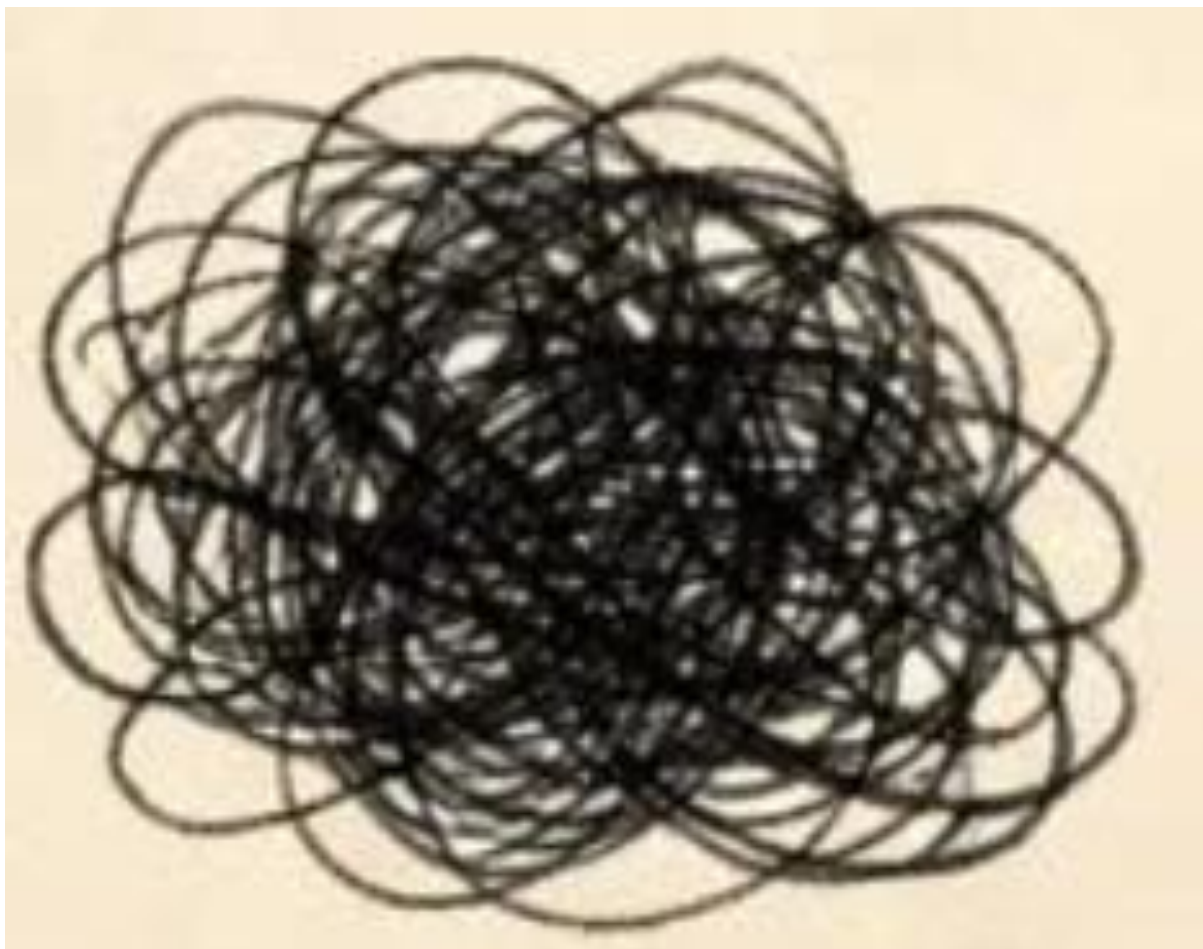
Prilog 4.2. Slike asocijacija na stres

Prilog 4.3. Radni list Moj plan smirivanja

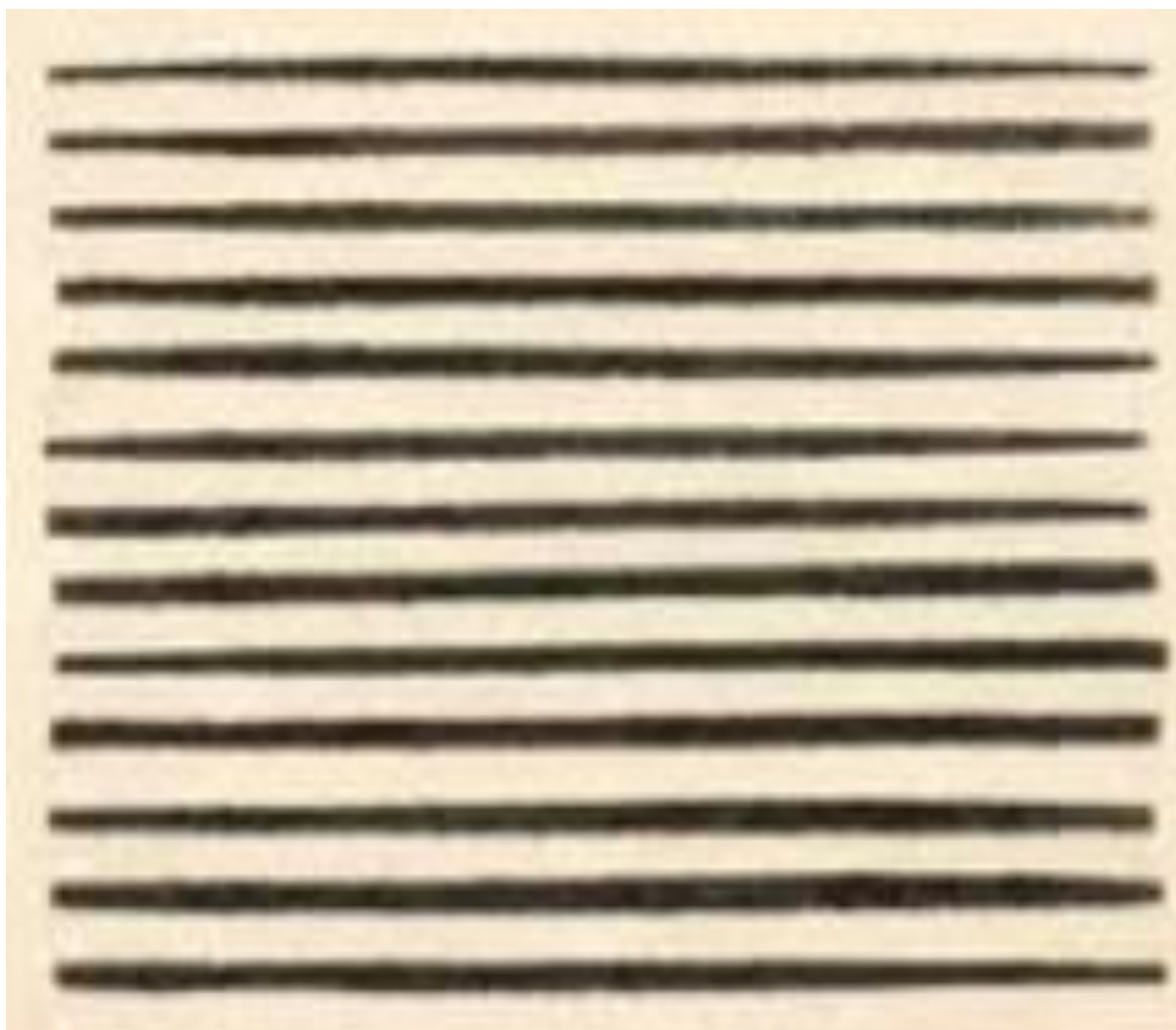
Prilog 4.4. Smirujuće kartice



1. Uska spirala



2. Zamršeni oblak



3. Paralelne linije



4. Raspršene zvijezde

#### 4.3. Radni list Moj plan smirivanja

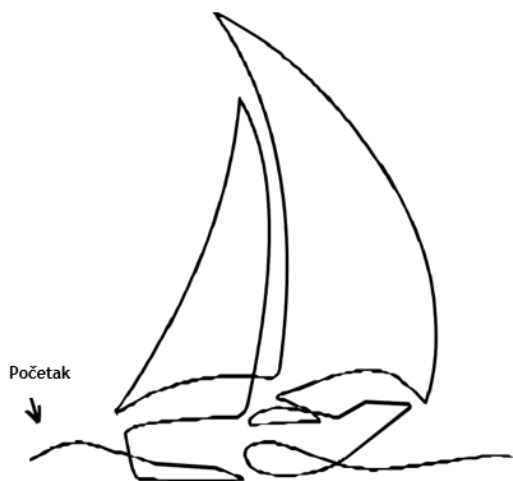
### MOJ PLAN SMIRIVANJA

Svatko se od nas ponekad osjeća uzrujano, ljutito, napeto, nervozno, zabrinuto, tužno ili preopterećeno nečim. Zamisli situaciju kada si se osjećao/la kao boca gaziranog pića koju je netko protresao. Napravi plan smirivanja – što trebaš učiniti da ne dođe do eksplozije.

|                                                                           |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>1. Opiši situaciju koja te najviše opterećuje ili brine</b>            | <b>2. Zbog toga se osjećam</b>                                |
| <b>3. Osobe koje mi pomažu da se smirim</b>                               | <b>4. Aktivnosti koje me smiruju</b>                          |
| <b>5. Moje sigurno ili mirno mjesto na koje mogu otići da se smirim</b>   | <b>6. Što mogu reći sam sebi kako bih se osjećao/la bolje</b> |
| <b>7. Jedna stvar koju želim da drugi znaju kada se pokušavam smiriti</b> |                                                               |

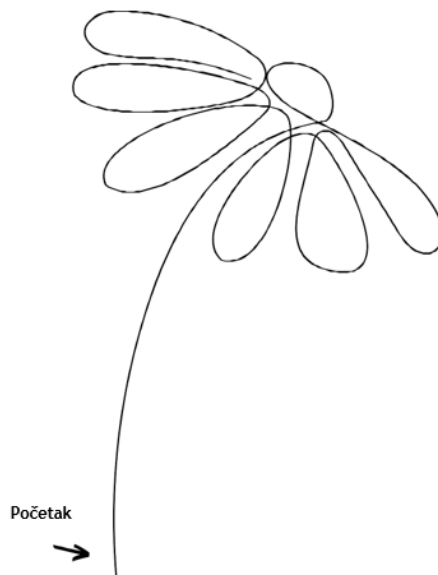
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



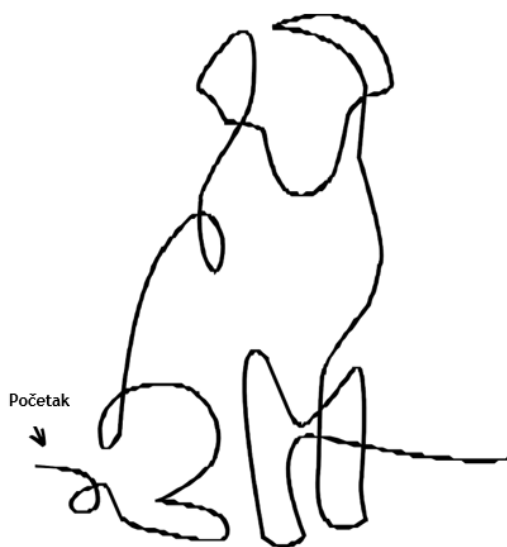
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



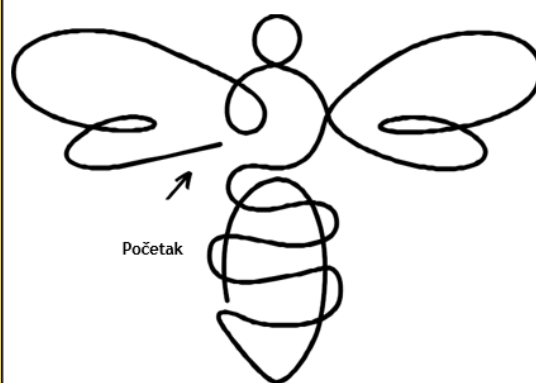
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



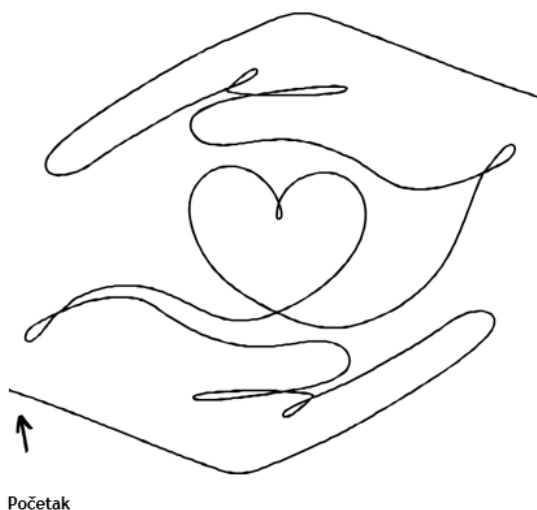
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



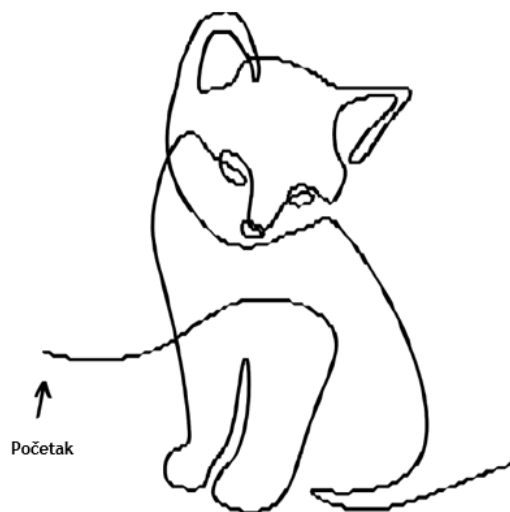
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



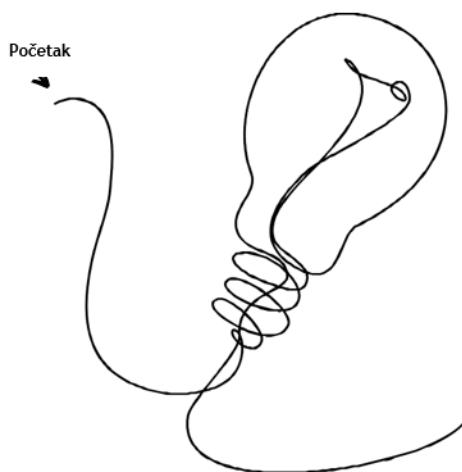
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



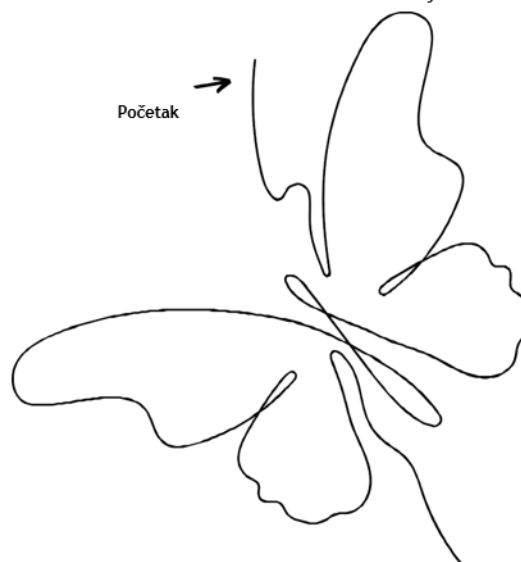
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



## SMIRUJUĆA KARTICA

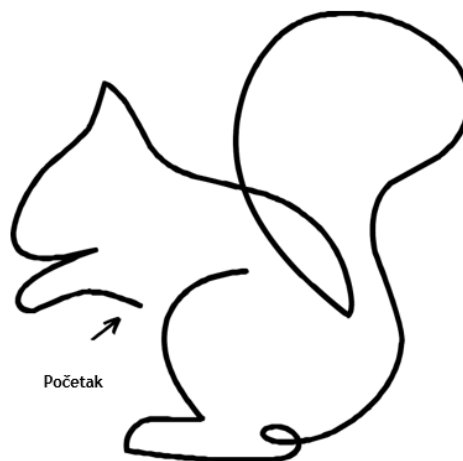
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

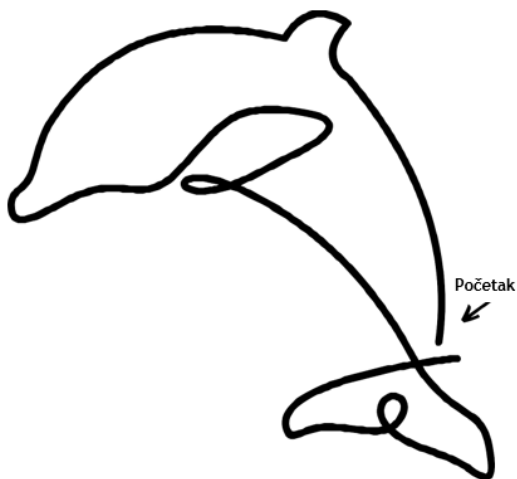
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

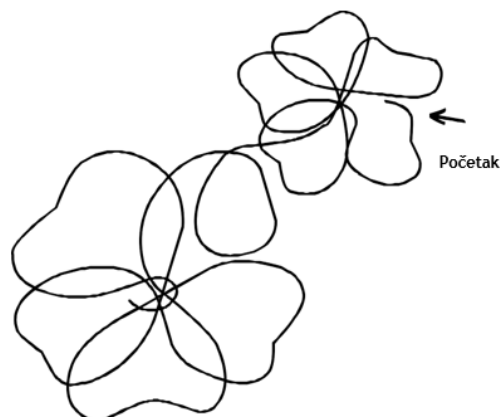
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

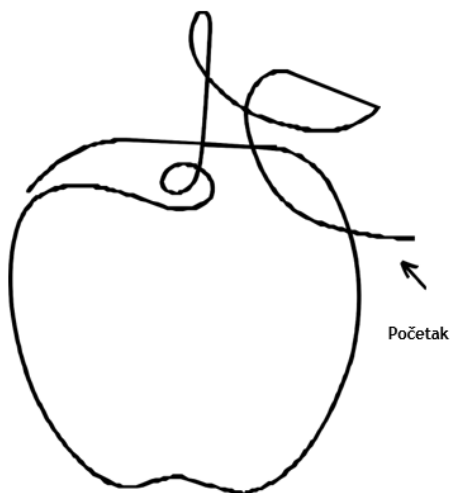
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



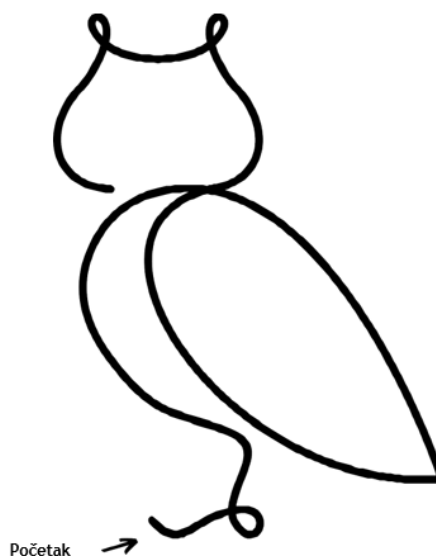
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



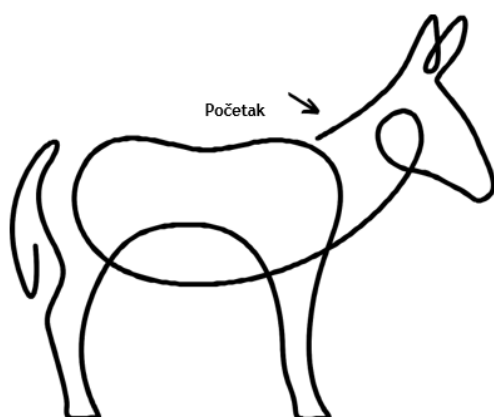
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



## SMIRUJUĆA KARTICA

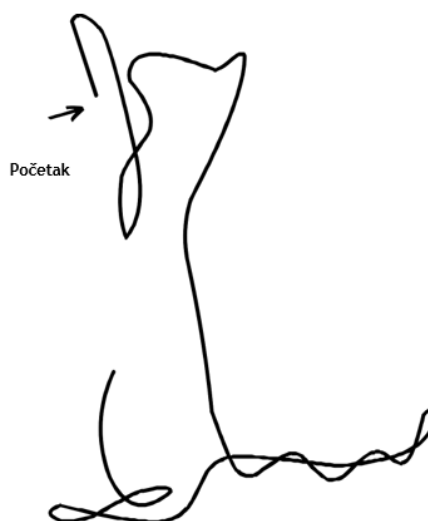
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

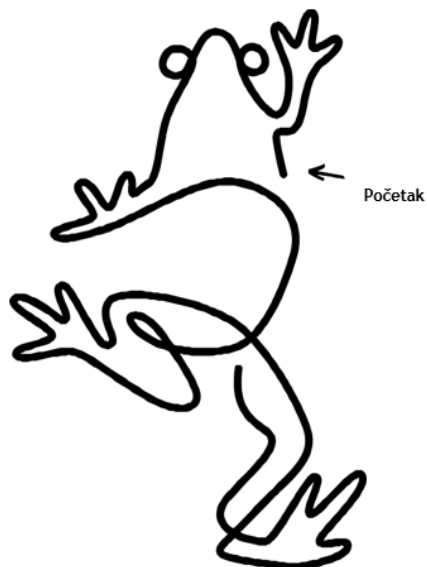
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.AnxietyHelpBox.com](http://www.AnxietyHelpBox.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

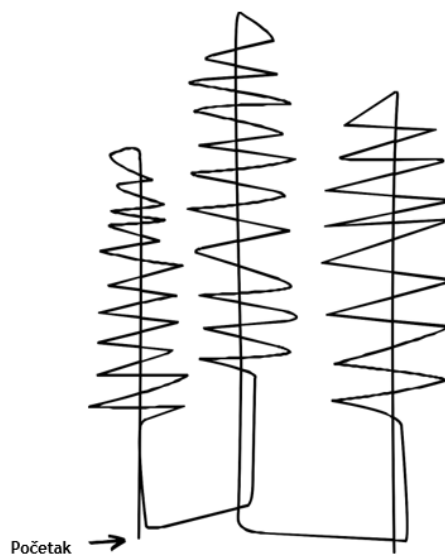
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.smirujucakartice.com](http://www.smirujucakartice.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

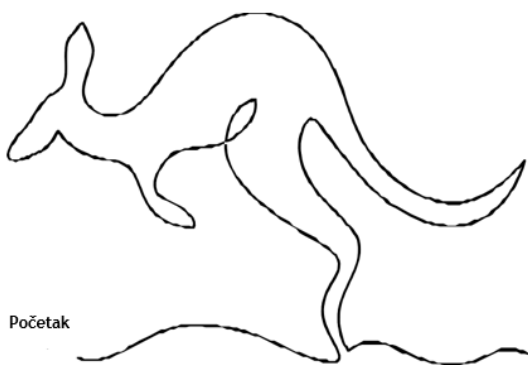
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.smirujucakartice.com](http://www.smirujucakartice.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

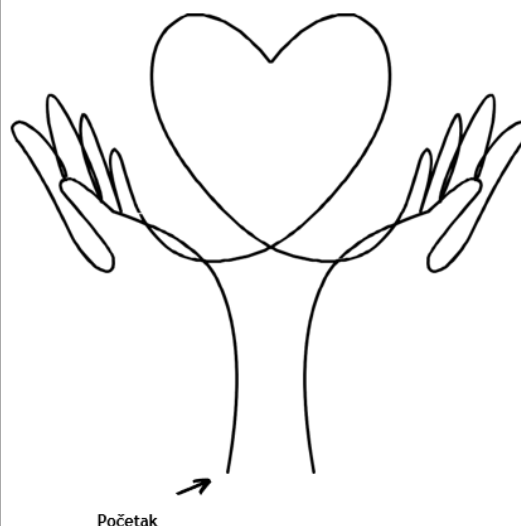
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.smirujucakartice.com](http://www.smirujucakartice.com)

## SMIRUJUĆA KARTICA

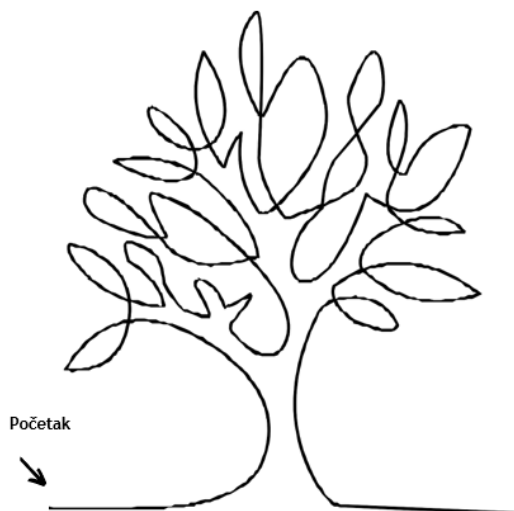
Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



[www.smirujucakartice.com](http://www.smirujucakartice.com)

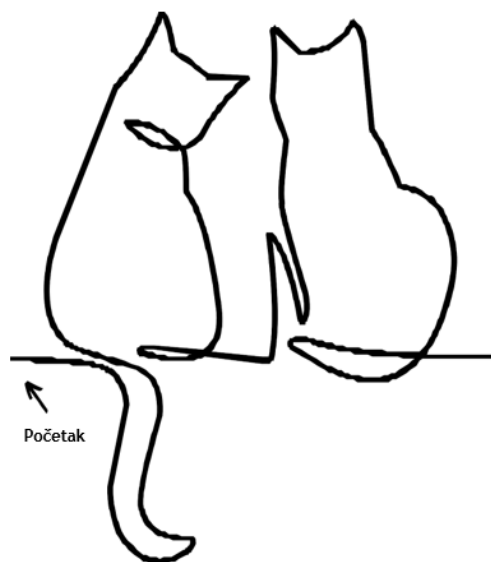
## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



## SMIRUJUĆA KARTICA

Stavi prst na početak i prati liniju dok polako udišeš i izdišeš sve dok ne dođeš do kraja.



## Radionica 5.

### PONAŠAJNA KOMPONENTA STRESA - BRIGA O SEBI

Anita Dukić, pedagog

#### UVOD

Suvremeno doba donosi brze promjene i sve veće zahtjeve koji ne zaobilaze ni najmlađe članove društva. Pritisak visokih ocjena, pretrpani rasporedi izvanškolskih aktivnosti, strah od neuspjeha, te izazovi vršnjačkih odnosa i digitalnog okruženja samo su neki od svakodnevnih tereta s kojima se djeca nose. Istraživanja u hrvatskom obrazovnom prostoru potvrđuju da je školski stres postao dio svakodnevice učenika već od osnovne škole, pri čemu se kronični umor i akademska preopterećenost izdvajaju kao vodeći problemi (Macan, 2024). Zbog toga pravovremeno prepoznavanje simptoma stresa i poučavanje djece učinkovitim strategijama suočavanja postaje ključni zadatak roditelja, odgojno-obrazovnih djelatnika i šire društvene zajednice, s jasnim naglaskom na zaštiti cjelokupnog zdravlja djece.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) zdravlje definira kao stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i društvenog blagostanja, a ne samo kao odsustvo bolesti. Eberst (1984) u svom radu „*Defining Health: A Multidimensional Model*” zdravlje opisuje i uspoređuje s Rubikovom kockom. Tim slikovitim prikazom autor naglašava da su sve dimenzije ljudskog blagostanja neraskidivo povezane te da pomicanje ili narušavanje jedne dimenzije izravno utječe na sve ostale.

Hrvatski obrazovni okvir službeno prepoznaje i integrira ovaj holistički pristup kroz Kurikulum zdravstvenog odgoja (Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO], 2012), u kojemu se ističe: „*Zdravlje je ključna odrednica kvalitete života svakoga pojedinca, ali i uže i šire društvene zajednice. Pri tome je riječ o svim sastavnicama zdravlja, tj. tjelesnome, mentalnome i socijalnome zdravlju te se teži stabilnosti u svakoj od njih.*” (str. 5).

U tablici 1. prikazana je manifestacija školskog stresa kroz prizmu Eberstovog višedimenzionalnog modela zdravlja

Tablica 1. Manifestacije školskog stresa kroz prizmu Eberstovog višedimenzionalnog modela zdravlja

| Dimenzije zdravlja (Eberst, 1984)                      | Definicija dimenzije                                                                       | Konkretna manifestacije školskog stresa kod učenika                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Fizička</b><br>( <i>Physical</i> )               | Biološko funkcioniranje organizma, razina energije i tjelesna dobrobit.                    | Psihosomatske smetnje: učestale glavobolje, bolovi u trbuhu (osobito prije nastave ili ispita), kronični umor, poremećaji spavanja i pad imuniteta.                      |
| <b>2. Mentalna</b><br>( <i>Mental / Intellectual</i> ) | Kognitivni procesi, logičko razmišljanje, pamćenje, koncentracija i rješavanje problema.   | Pad školske učinkovitosti: „blokada” tijekom pisanja ispita, nemogućnost dugotrajne koncentracije na nastavi, zaboravljivost i poteškoće s usvajanjem novog gradiva.     |
| <b>3. Emocionalna</b><br>( <i>Emotional</i> )          | Prepoznavanje, prihvaćanje i upravljanje vlastitim osjećajima u stresnim situacijama.      | Povećana anksioznost, intenzivan strah od ispitivanja i ocjenjivanja, česte promjene raspoloženja, niska tolerancija na frustraciju i osjećaj bespomoćnosti.             |
| <b>4. Socijalna</b><br>( <i>Social</i> )               | Sposobnost ostvarivanja i održavanja zdravih odnosa s vršnjacima, obitelji i učiteljima.   | Socijalno povlačenje, izbjegavanje grupnog rada, sukobi s vršnjacima ili učiteljima, podložnost negativnom vršnjačkom pritisku ili potpuna izolacija u razredu.          |
| <b>5. Duhovna</b><br>( <i>Spiritual</i> )              | Osjećaj smisla, osobne svrhe, unutarnjeg mira te usvajanje moralnih i etičkih vrijednosti. | Gubitak motivacije za učenjem, doživljaj škole isključivo kao mjesta prisile i kazne, narušena slika o sebi, te gubitak vjere u vlastiti trud i napredak.                |
| <b>6. Profesionalna</b><br>( <i>Vocational</i> )       | Zadovoljstvo „poslom” koji osoba obavlja i osjećaj postignuća kroz radne zadatke.          | Doživljaj škole kao preopterećujućeg radnog okruženja, nemogućnost balansiranja između preopširnih školskih obveza (zadaje, učenje) i slobodnog vremena za igru i odmor. |

## Strategije suočavanja sa stresom

Efikasna primjena zaštitnih i učinkovitih strategija suočavanja sa stresom predstavlja ključni čimbenik u očuvanju cjelokupnog zdravlja djeteta. Suočavanje sa stresom obuhvaća svjesne kognitivne i ponašajne napore koje pojedinac poduzima kako bi upravljao vanjskim ili unutarnjim zahtjevima koji se procjenjuju kao ugrožavajući ili nadilaze njegove trenutne mogućnosti (Lazarus i Folkman, 1984).

### Ponašajne strategije suočavanja sa stresom

Ponašajni aspekt suočavanja predstavlja vanjsku, vidljivu manifestaciju djetetovih napora da uspostavi kontrolu nad stresnom situacijom. Budući da su učenici osnovnoškolske dobi u fazi intenzivnog razvoja samoregulacije, njihova ponašanja često osciliraju između konstruktivnog rješavanja problema i instinktivnih reakcija izbjegavanja. Ovisno o tome kako utječu na zdravlje i prilagodbu, te se strategije dijele na protektivne (zaštitne) i neadaptivne (neučinkovite) mehanizme.

**Učinkovite strategije** pospješuju otpornost na stres i pozitivno utječu na zdravlje. Uključuju redovitu fizičku aktivnost, strukturiranu organizaciju vremena i planiranje obveza, traženje socijalne podrške kroz razgovor, primjenu tehnika relaksacije i pravilnog disanja, bavljenje hobijima, odmor, postupno rješavanje problema te usvajanje zdravih životnih navika.

- *Ponašajno rješavanje problema i akcija* (Učenje i priprema): Učenik koji osjeća stres zbog predstojećeg ispita reagira povećanim angažmanom – strukturira radno okruženje, uklanja distrakcije (poput mobilnog uređaja) i aktivno pristupa učenju.
- *Traženje instrumentalne pomoći*: Očituje se kroz proaktivnu komunikaciju, primjerice odlazak do učitelja nakon nastave s molbom za dodatnim pojašnjenjem nejasnog gradiva ili traženje podrške roditelja u organizaciji učenja.
- *Promjena ponašajnih navika*: Samostalna izrada tjednog rasporeda obveza i planiranje vremena za spavanje kako bi se prevenirala panika uoči rokova.
- *Ponašajna regulacija emocija*: Fizičko pražnjenje i opuštanje: Angažman u sportskim aktivnostima (trčanje, nogomet, vožnja bicikla) nakon stresnog školskog dana s ciljem redukcije akumuliranog kortizola i adrenalina.
- *Ekspresivno ponašanje*: Kreativno izražavanje kroz crtanje, pisanje dnevnika, slušanje glazbe ili plakanje u sigurnom okruženju obitelji kao svjestan čin otpuštanja emocionalne napetosti.
- *Traženje emocionalne podrške*: Iniciranje razgovora s bliskim prijateljem, članom obitelji ili stručnim suradnikom u školi (psihologom/pedagogom) radi verbalizacije i rasterećenja unutarnjeg pritiska.

**Neučinkovite strategije** djeluju rizično i izravno štete djetetovom zdravlju. Manifestiraju se kroz izbjegavanje problema, agresivno ponašanje, povlačenje iz društva, poremećaje u prehrani (prejedanje ili gladovanje), disfunkcionalne obrasce spavanja (pretjerano spavanje ili nesanica) te, u kasnijoj dobi, kroz rizična ponašanja poput konzumacije alkohola, cigareta ili droga.

- *Ponašajno izbjegavanje* (Bježanje od problema): Učenik bježi od anksioznosti uzrokovane zahtjevnim zadatkom baveći se zamjenskim aktivnostima (višesatno igranje videoigara, gledanje televizije ili pretraživanje društvenih mreža), iako je svjestan akademskih posljedica i vremenskog ograničenja.
- *Izbjegavanje situacije*: Namjerno kašnjenje na nastavu, markiranje ili simuliranje fizičkih bolesti (poput somatski neutemeljene boli u trbuhu ili glavi) kako bi se izbjegla situacija provjere znanja.
- *Socijalna izolacija*: Ponašajno povlačenje od vršnjaka, odbijanje komunikacije i zatvaranje u vlastitu sobu kao obrambeni mehanizam od vanjskih pritisaka.
- *Eksternalizirana (reaktivna) ponašanja*: Agresija i ispadi bijesa. Zbog preplavljenosti stresom i nemogućnosti verbalizacije frustracije, učenik reagira verbalnim ili fizičkim sukobima s vršnjacima, destrukcijom inventara (bacanje stvari, lupanje vratima) ili prkosnim i opozicijskim ponašanjem prema autoritetima (roditeljima i učiteljima).
- *Poremećaji u ponašanju vezanom uz prehranu i san*: Manifestiraju se kao „emocionalno prejedanje” (konzumacija visokokalorične hrane radi utjehe), potpuni gubitak apetita uslijed tjeskobe ili namjerno skraćivanje vremena za odmor zbog nefunkcionalnog noćnog učenja pod pritiskom.

### **Kako izabrati učinkovite načine u borbi protiv negativnih posljedica stresora?**

1. Utvrditi stresor – važno je prepoznati stresor koji izaziva naše reakcije.
2. Koristiti više mehanizama suočavanja – preporučuje se kombiniranje različitih tehnika koje su specifično prikladne za trenutnu situaciju.
3. Usmjeriti se na emocionalnu regulaciju - u situacijama nad kojima pojedinac nema kontrolu, učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije i prihvaćanja situacije, otklanjanja pažnje na neke druge aktivnosti, smanjenja emocionalnog uznemirenja, opuštanja i zaustavljanja uznemirujućih misli.

### **CILJ RADIONICE**

Cilje je radionice objasniti učenicima važnost brige o sebi kao temeljnog prava i odgovornosti prema vlastitom zdravlju, te ih upoznati s različitim strategijama suočavanja sa stresom koje su primjerene stresnoj situaciji i učinkovite u zaštiti cjelokupnog zdravlja.

## ISHODI

Učenici će moći:

- analizirati višedimenzionalni model zdravlja kroz njegove ključne komponente: fizičku, mentalnu, emocionalnu, socijalnu, duhovnu i profesionalnu dimenziju
- razlikovati učinkovite (protektivne) od neučinkovitih (neadaptivnih) strategija suočavanja sa stresom u svakodnevnim situacijama
- identificirati osobne stresore koji izazivaju nepoželjne emocionalne i ponašajne reakcije
- odabrati i primijeniti konstruktivne mehanizme suočavanja sa stresom koji pridonose očuvanju i zaštiti cjelokupnog zdravlja.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                            |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred osnovne škole                               |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                  |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad, grupni rad                |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda razgovora, metoda usmenog izlaganja, metoda pisanja |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Radni listovi                                              |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPE                 | OČEKIVANI<br>ISHODI                                                                                 | AKTIVNOST<br>VODITELJA<br>(Što radi<br>voditelj?)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | AKTIVNOST<br>UČENIKA<br>Što radi<br>učenik?                                                                                                                       | METODE I<br>OBLICI<br>RADA | SREDSTVA<br>I<br>POMAGAL<br>A | VRIJEME |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------|
| <b>UVODNI<br/>DIO</b> | Učenici će prepoznati aspekte višedimenzionalnog modela zdravlja, te objasniti način brige o njima. | <p>Pozdravlja učenike, dogovara pravila ponašanja.</p> <p>Kroz uvodnu aktivnost voditelj pitanjima potiče učenike na razgovor o zdravlju: Kako vodimo brigu o sebi? Što za njih znači biti zdrav?</p> <p>Upoznaje učenike kako se zdravlje ne odnosi samo na odsustvo bolesti već je to višedimenzionalan pojam koji sadrži više aspekata: tjelesno ili fizičko, mentalno, emocionalno, socijalno, osobno, duhovno zdravlje.</p> <p>Učenicima naglašava kako je vrlo važno voditi cjelokupnu brigu o sebi jer na taj način jačaju svoju otpornost na</p> | <p>Predlažu i dogovaraju pravila ponašanja na nastavnom satu</p> <p>Razgovaraju o različitim aspektima brige o sebi i navode primjere iz svakodnevnog života.</p> | Frontalni rad, razgovor    |                               | 10min   |

|                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                        |                                                                                                                 |        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                   |                                                                                                         | stres, te će se lakše nositi sa svim izazovima i poteškoćama u životu. Najavljuje temu radionice: Ponašajne strategije suočavanja sa stresom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                        |                                                                                                                 |        |
| <b>GLAVNI DIO</b> | Učenici prepoznaju stresne situacije, reakcije na stres te analiziraju učinkovite i rizične strategije. | <p>Voditelj nastavlja razgovarati s učenicima kroz pitanja: Koliko se često nađete u teškim situacijama, situacijama koje kod vas izazivaju stres (uznemirenost, opterećenost...)? Koje su to situacije?</p> <p>Voditelj podijeli radni list 1</p> <p>Voditelj čita situacije koje učenici procjenjuju kao stresne.</p> <p>U nastavku voditelj objašnjava razliku između učinkovitih i neučinkovitih strategija. Dijeli učenike u grupe od 4-5 učenika i daje</p> | <p>Razgovaraju, odgovaraju na pitanja</p> <p>Učenici ispunjavaju RL1- Moje stresne situacije i reakcije. Dobrovoljci čitaju odgovore.</p> <p>Dijele se u grupe (4-5) i na RL2 predlažu rješenja za</p> | Frontalni rad, Individualni rad, grupni rad, metoda pisanja, rasprava. | <p>Radni list 1: <i>Moje stresne situacije i reakcije</i></p> <p>Radni list 2: <i>Suočavanje sa stresom</i></p> | 25 min |

|                    |                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                              |                                    |                      |        |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------|
|                    |                                                                                                                 | radni list 2.                                                                                                        | stresne situacije.                                                                           |                                    |                      |        |
| <b>ZAVRŠNI DIO</b> | Učenici odabiru strategije primjerene stresnoj situaciji i izdvajaju one koje su učinkovite u zaštiti zdravlja. | Moderira izlaganja predstavnika grupa. Vodi učenike prema zaključku o važnosti ravnoteže obveza i slobodnog vremena. | Predstavnik grupe iznosi uradak pred razredom. Svi sudjeluju u donošenju završnog zaključka. | Izlaganje, sinteza, frontalni rad. | Uradci učenika (RL2) | 10 min |

## LITERATURA

Eberst, R. M. (1984). Defining Health: A Multidimensional Model. *Journal of School Health*, 54(3), 99-104.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ] (2020). *Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u krizi*. Zagreb: Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske / Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ] (2018). *Unaprjeđenje zdravstvene pismenosti odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja djece i mladih: Priručnik za voditelje edukacije*. Zagreb: HZJZ (Projekt „Živjeti zdravo”).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Macan, M. (2024). *Školski stres, akademska preopterećenost i kronični umor kod učenika osnovnih škola u Republici Hrvatskoj* (Stručni/znanstveni članak ili istraživačko izvješće)

## PRILOZI

Prilog 5.1. Radni list 1. – Moje stresne situacije i reakcije

Prilog 5.2. Radni list 2. – Suočavanje sa stresom

Prilog 5.3.. Primjeri stresnih situacija

Prilog 5.1. Radni list 1. – Moje stresne situacije i reakcije

**Moje stresne situacije i reakcije**  
**(Individualni rad)**

Cilj: Osvijesti kako tijelo i um reagiraju na stres.

**Upute za učenike:**

risjeti se situacija u školi ili kod kuće koje u tebi izazivaju nemir, strah ili napetost. Odgovori na pitanja svojim zapažanjima.

1. Moja najveća stresna situacija u posljednje vrijeme bila je:

.....

.....

2. Moje TIJELO reagiralo je (*stavi X ili dopiši*):

|                       |                  |              |            |                   |
|-----------------------|------------------|--------------|------------|-------------------|
| Ubrzano kucanje srca  | Znojenje dlanova | Bol u trbuhu | Glavobolja | Pritisak u prsima |
| Nešto drugo (dopiši): |                  |              |            |                   |

3. Kroz glavu su mi prolazile MISLI (*stavi X ili dopiši*):

|                         |                         |                         |                        |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| "Grozno, neću uspjeti." | "Svi će mi se smijati." | "Jedva čekam da prođe." | "Nisam dovoljno učio." |
| Nešto drugo (dopiši):   |                         |                         |                        |

4. Tada sam osjećao sljedeće EMOCIJE (*stavi X ili dopiši*):

|                       |         |              |      |         |      |
|-----------------------|---------|--------------|------|---------|------|
| Strah                 | Ljutnja | Bespomoćnost | Tuga | Nervoza | Sram |
| Nešto drugo (dopiši): |         |              |      |         |      |

### Suočavanje sa stresom

#### Upute za grupu:

Pročitajte situaciju koju ste dobili. Razmislite o problemu i zajednički odgovorite na pitanja. Izaberite predstavnika koji će prezentirati vaš uradak pred razredom.

#### 1. Što je izvor stresa u toj situaciji i u čemu je problem? Situacija br. ....

.....

.....

.

#### 2. Reakcije na stres

Što mislite kako će osoba u ovoj situaciji reagirati? Napišite njezine misli, osjećaje i ponašanje.

.....

.....

.....

#### 3. Strategije i postupci suočavanja sa stresom

Smislite tri različita postupka (strategije) koje osoba može napraviti u ovoj situaciji. Procijenite koje su pozitivne, a koje negativne posljedice svakog izbora.

| Što se sve može učiniti u toj situaciji?<br>(Prijedlozi postupaka) | Kakve su posljedice tog postupka?<br>Pozitivne/ negativne posljedice |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                      |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

#### 4. Naš savjet: Kako pomoći?

Što biste savjetovali ovoj osobi kako bi se lakše nosila sa stresom na zdrav način?

.....

•

.....

•

.....

•

.....

•

**POPIS SITUACIJA**  
**(Voditelj dodjeljuje po jednu situaciju svakoj grupi)**

**Situacija 1:**

Ivan je saznao da sutra piše važan test iz matematike za koji uopće nije učio jer je cijeli tjedan igrao igrice.

**Situacija 2:**

Iva se posvađala s najboljom prijateljicom koja je u razredu proširila neistine o njoj.

**Situacija 3:**

Ante ima previše obveza: trenira nogomet tri puta tjedno, ide u glazbenu školu i roditelji od njega očekuju isključivo petice.

**Situacija 4:**

Lucija mora izložiti prezentaciju iz biologije pred cijelim razredom.

**Situacija 5 (Pritisak vršnjaka i uklapanje):**

Filip se želi družiti s popularnom grupom iz razreda. Oni ga uvjetuju da, ako želi ići s njima van, mora napraviti izazov koji uključuje sitnu krađu u trgovini ili markiranje s nastave. Filip ne želi upasti u nevolje.

**Situacija 6 (Društvene mreže i slika o sebi):**

Elena je objavila sliku na društvenim mrežama, a nekoliko učenika iz škole je u komentarima ostavilo ružne i podrugljive komentare na račun njezinog izgleda. Elena neprestano osvježava stranicu, broji negativne komentare.

**Situacija 7 (Preopterećenost i nedostatak sna/vremena):**

Karlo je izračunao bodove za upis u srednju školu. Shvatio je da nema dovoljno bodova za upis u željenu srednju školu.

## Radionica 6.

### MJERENJE PULSA I TLAKA U MIRNIM I STRESNIM SITUACIJAMA

Paula Babić, učiteljica biologije

#### UVOD

**Stres** je fiziološka i psihološka adaptivna reakcija organizma na situacije koje osoba procjenjuje kao zahtjevne, prijeteće ili opterećujuće. Predstavlja evolucijski mehanizam preživljavanja koji omogućuje brzu prilagodbu na opasnost ili izazov. U stresnoj situaciji aktivira se autonomni živčani sustav, posebno simpatski dio, što pokreće reakciju „bori se, bježi ili zamrzni se” (fight, flight, freeze). Tijekom te reakcije nadbubrežne žlijezde pojačano luče hormone adrenalin i noradrenalin. Njihovo djelovanje omogućuje organizmu brzu prilagodbu stresnoj situaciji povećanjem budnosti, koncentracije i spremnosti za djelovanje. Djelovanjem adrenalina dolazi do ubrzanog rada srca, povećanja krvnog tlaka i ubrzanog disanja. Srce snažnije pumpa krv kako bi se mišićima i mozgu osigurala veća količina kisika i hranjivih tvari potrebnih za pojačanu aktivnost. Istovremeno se povećava razina glukoze u krvi, šire se zjenice te dolazi do pojačanog znojenja. Sve navedene promjene predstavljaju prilagodbu organizma koja omogućuje učinkovitije suočavanje sa stresorom. Stres je adaptivan i koristan u kratkotrajnim, životno ugrožavajućim situacijama, no u svakodnevnom životu često se javlja u psihosocijalnim situacijama (npr. školske i radne obveze), koje nisu životno opasne. U svakodnevnom životu učenici se susreću s različitim izvorima stresa, kao što su pisanje ispita, usmeno odgovaranje, javni nastupi, natjecanja, odnosi s vršnjacima ili očekivanja roditelja i učitelja. Takve situacije mogu izazvati emocionalne reakcije poput zabrinutosti, straha, nervoze ili nesigurnosti, ali i brojne fiziološke promjene u organizmu. Dugotrajna izloženost stresu može imati negativne posljedice na organizam te narušiti funkciju više organskih sustava (krvožilni, imunološki, živčani, probavni, endokrini i dr.).

**Puls** je jedan od najvažnijih pokazatelja zdravlja srca i općeg stanja organizma. Normalne vrijednosti pulsa mogu varirati ovisno o dobi, fizičkoj aktivnosti, stresu i zdravstvenom stanju, ali značajnija odstupanja mogu ukazivati na ozbiljne probleme. Puls je ritmičko širenje i sužavanje krvnih žila uzrokovano otkucajima srca. Kod zdrave osobe u stanju mirovanja vrijednosti pulsa obično iznose između 60 i 100 otkucaja u minuti, dok se tijekom tjelesnog napora ili psihičkog uzbuđenja povećavaju. Praćenjem promjena pulsa moguće je pratiti reakcije organizma na različite podražaje i emocionalna stanja.

**Krvni tlak** je pritisak krvi na stijenke krvnih žila. Izražava se pomoću dvije vrijednosti: sistoličkog tlaka, koji nastaje tijekom kontrakcije srca, i dijastoličkog tlaka, koji se mjeri

tijekom opuštanja srčanog mišića. Tijekom stresnih situacija često dolazi do privremenog povećanja krvnog tlaka zbog pojačanog rada srca i sužavanja određenih krvnih žila. Dugotrajna izloženost stresu može negativno utjecati na zdravlje krvožilnog sustava te povećati rizik od razvoja različitih bolesti.

Istraživanja pokazuju da različite tehnike opuštanja mogu učinkovito smanjiti fiziološke reakcije povezane sa stresom. Duboko i kontrolirano disanje, meditacija i tjelesna aktivnost doprinose aktivaciji parasimpatičkog živčanog sustava, koji usporava rad srca, snižava krvni tlak i vraća organizam u stanje ravnoteže. Zbog toga je važno učenike upoznati s jednostavnim strategijama upravljanja stresom koje mogu primjenjivati u svakodnevnom životu.

Radionica „Mjerenje pulsa i tlaka u mirnim i stresnim situacijama“ omogućuje učenicima promatranje fizioloških promjena koje nastaju pod utjecajem stresa. Usporedbom vrijednosti pulsa i krvnog tlaka u stanju mirovanja, tijekom mentalnog i socijalnog stresa, te nakon primjene tehnika smirivanja, učenici povezuju teorijska znanja iz biologije s vlastitim iskustvom. Takav pristup pridonosi boljem razumijevanju funkcioniranja ljudskog organizma, razvija vještine promatranja i analize podataka te potiče svijest o važnosti očuvanja mentalnog i tjelesnog zdravlja.

## **CILJ RADIONICE**

Cilj radionice je osposobiti učenike za pravilno mjerenje pulsa i krvnog tlaka u različitim uvjetima (mirovanje i stresne situacije), te ih potaknuti na analizu dobivenih vrijednosti. Učenici će na temelju prikupljenih podataka uspoređivati fiziološke promjene organizma te donositi zaključke o utjecaju različitih oblika stresa na rad krvožilnog sustava. Također, cilj radionice je i poticanje svijesti o važnosti očuvanja mentalnog i tjelesnog zdravlja.

## **ISHODI**

Učenici će moći:

- objasniti pojam stresa i navesti primjere stresnih situacija iz svakodnevnog života
- opisati utjecaj stresa na krvožilni sustav
- pravilno izmjeriti puls i krvni tlak
- očitati i bilježiti rezultate mjerenja pulsa i krvnog tlaka
- usporediti rezultate dobivene u različitim situacijama
- analizirati povezanost između stresa i promjena u organizmu
- navesti načine smanjivanja stresa i primijeniti jednostavne tehnike opuštanja.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred osnovne škole                                                                                                       |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                                                          |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad                                                                                                    |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda razgovora, metoda rasprave, metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda praktičnog rada, metoda pisanja          |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Radni listovi, narukvice za mjerenje pulsa i krvnog tlaka, štoperica/mobitel za mjerenje vremena, ploča i kreda, pribor za pisanje |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPE             | OČEKIVANI ISHODI                                                | AKTIVNOST VODITELJA<br>(Što radi voditelj?)                                         | AKTIVNOST UČENIKA<br>Što radi učenik?                           | METODE I OBLICI RADA     | SREDSTVA I POMAGALA | VRIJEME |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------|
| <b>UVODNI DIO</b> | Učenik prepoznaje stresne situacije i navodi vlastita iskustva. | Postavlja pitanja o osjećajima prije ispita i usmenog odgovaranja te vodi raspravu. | Odgovaraju na pitanja, iznose iskustva i sudjeluju u razgovoru. | Razgovor, frontalni rad. | Ploča, kreda.       | 5 min   |

|                                        |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                |        |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|
| <b>GLAVNI DIO</b>                      | Učenik opisuje biološki učinak stresa te pravilno mjeri puls i tlak.          | Objašnjava djelovanje stresa na organizam, demonstrira pravilno mjerenje pulsa, raspoređuje narukvice za mjerenje učenicima te organizira, vodi i nadzire mjerenja u različitim situacijama. Upućuje učenike na ispunjavanje radnog listića. | Mjere puls i tlak, bilježe rezultate, sudjeluju u izlaganju i rješavanju zadataka. Bilježe rezultate mjerenja u tablicu na radnom listiću.              | Demonstracija, praktični rad, individualni rad, frontalni rad. | Narukvice za mjerenje pulsa i tlaka, radni listići, štoperica. | 25 min |
| <b>ZAVRŠNI DIO</b>                     | Učenik analizira rezultate i donosi zaključke o utjecaju stresa na organizam. | Usmjerava i vodi raspravu o rezultatima i postavlja pitanja kako bi potaknula učenike na donošenje zaključaka o utjecaju stresa na organizam. Upućuje učenike na ispunjavanje refleksivnog listića.                                          | Učenici analiziraju dobivene podatke, uspoređuju rezultate i donose zaključke o utjecaju stresa na organizam, nakon čega ispunjavaju refleksivni listić | Razgovor, rasprava frontalni rad.                              | Radni list                                                     | 10 min |
| <b>REZERVNA AKTIVNOST (Po potrebi)</b> | Učenik prepoznaje tehnike                                                     | Započinje raspravu o tehnikama                                                                                                                                                                                                               | Sudjeluje u raspravi te                                                                                                                                 | Razgovor, individualni rad.                                    | Ploča                                                          | 5 min  |

|  |                      |            |                                                                                            |  |  |  |
|--|----------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | smanjenja<br>stresa. | opuštanja. | navodi<br>primjere<br>tehnika<br>opuštanja i<br>raspravlja o<br>njihovoj<br>učinkovitosti. |  |  |  |
|--|----------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## LITERATURA

Hrvatski zavod za javno zdravstvo – edukativni materijali o stresu i mentalnom zdravlju

Guyton, A. C., Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. Elsevier.

Melissa A. Birkett - Trierov protokol testa socijalnog stresa za izazivanje psihološkog stresa

## PRILOZI

Prilog 6.1. Radni list „Mjerenje pulsa i tlaka u mirnim i stresnim situacijama“

### Mjerenje pulsa i tlaka u mirnim i stresnim situacijama

Ime i prezime: ..... Datum: .....

#### Kako se osjećam?

Odgovori na pitanja:

1. Kako se osjećaš prije ispita ili usmenog odgovaranja?

.....

.....

2. Napiši svojim riječima što je stres?

.....

.....

#### Mjerenje pulsa

**Uputa:** Puls mjeri 60 sekundi i zapiši rezultate.

| Situacija                    | Puls<br>(otkucaji u minuti) | Krvni tlak |
|------------------------------|-----------------------------|------------|
| Mirovanje (sjedenje)         |                             |            |
| Priprema izlaganja           |                             |            |
| Nakon izlaganja              |                             |            |
| Tijekom matematičkog zadatka |                             |            |
| Nakon dubokog disanja        |                             |            |

## Promatranje i razmišljanje

Odgovori na pitanja:

1. Kada je tvoj puls bio **najveći**?

.....

2. Što misliš zbog čega je tada bio najveći?

.....

3. Kada je tvoj puls bio **najmanji**?

.....

4. Kako je duboko disanje utjecalo na tvoj puls?

.....

## Zaključak

Dovrši rečenice:

- Stres utječe na tijelo tako da .....
- Kada sam pod stresom, moje srce .....
- Mogu se smiriti tako da .....

## Radionica 7.

### OPUŠTANJE KROZ POKRET

Margareta Kranjčević Rogić,  
učiteljica tjelesne i zdravstvene kulture

#### UVOD

Stres je uobičajena pojava u životu učenika. Može se javiti zbog školskih obveza, ispita, odnosa s vršnjacima, očekivanja okoline, manjka sna ili različitih promjena u svakodnevnom životu. Suvremeni način života i povećani zahtjevi obrazovnog sustava često stavljaju učenike u stanje dugotrajne napetosti, što se izravno odražava na njihovo mentalno i fizičko zdravlje. Kada je stres čest ili intenzivan, može utjecati na raspoloženje, koncentraciju, motivaciju za rad i opće zadovoljstvo učenika. Zbog toga je unutar školskog okruženja važno ponuditi učenicima pristupačne strategije suočavanja sa stresnim situacijama.

Poznata uzrečica „U zdravom tijelu, zdrav duh“ najbolje opisuje neraskidivu vezu između tijela i uma. Kretanje i vježbanje ne oblikuju samo mišiće, već i našu mentalnu otpornost. Kada pokrenemo tijelo, mi zapravo bistrimo i svoj um. Tjelesna aktivnost jedan je od jednostavnih i lako dostupnih načina smanjenja napetosti i poboljšanja raspoloženja. Kretanjem se potiče opuštanje tijela, smanjuje mišićna napetost, poboljšava cirkulacija, te se potiče lučenje endorfina, hormona zaslužnih za osjećaj ugone.

Svaki skok, korak ili zajednička igra pomažu u otpuštanju teških misli, a briga o fizičkom zdravlju kroz pokret postaje prirodni put do unutarnjeg mira i mentalne snage. Aktivnosti koje uključuju igru, suradnju i umjerenu tjelesnu aktivnost dodatno pridonose pozitivnoj atmosferi u skupini, jačaju međusobnu povezanost učenika, smanjuju osjećaj izoliranosti, te razvijaju zajedništvo i osjećaj pripadnosti skupini.

Ova radionica pruža učenicima praktične alate za prepoznavanje vlastitih emocionalnih stanja te ih uči kako kroz jednostavne vježbe s vijačom i lopticom mogu samostalno izbaciti napetost i osjećati se bolje.

#### CILJ RADIONICE

Cilj je radionice potaknuti učenike na korištenje jednostavnih tjelesnih aktivnosti kao načina smanjenja stresa, opuštanja i poboljšanja raspoloženja.

## ISHODI

Učenici će moći:

- navesti barem jedan način na koji tjelesna aktivnost može pomoći u smanjenju stresa
- izvesti nekoliko različitih načina preskakivanja vijače
- pravilno dodavati i hvatati lopticu u paru
- izvesti jednostavne vježbe koordinacije teniskom lopticom
- surađivati s drugim učenicima i poštovati dogovorena pravila rada
- prepoznati kako se osjećaju prije i nakon tjelesne aktivnosti

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. i 8. razred                                                                                                           |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                                                |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, rad u paru, rad u manjim skupinama                                                                        |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda razgovora, demonstracija, praktično vježbanje, metoda igre, suradničko učenje, kratka refleksija, metoda rasprave |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Vijače, teniske loptice, oznake za prostor, glazba                                                                       |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPE                 | OČEKIVANI<br>ISHODI                                                                                                | AKTIVNOST<br>VODITELJA<br>(Što radi<br>voditelj?)                                                                                                                                                                                                                                                  | AKTIVNOST<br>UČENIKA<br>Što radi<br>učenik?                                                      | METODE I<br>OBLICI RADA                                                                                | SREDSTVA<br>I POMAGALA                               | VRJEME |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|
| <b>UVODNI<br/>DIO</b> | Učenik prepoznaje da kretanje može pomoći pri opuštanju i smanjenju stresa                                         | Pozdravlja učenike i kratko predstavlja temu radionice. Pita učenike kako se trenutno osjećaju i što im pomaže kada su napeti. Objašnjava pravila sigurnosti i pokazuje prostor za rad. Provodi kratko zagrijavanje: hodanje, lagano trčanje, kruženje rukama, istezanje i nekoliko dubokih udaha. | Izražavaju kako se osjećaju, slušaju upute, sudjeluju u razgovoru i izvode vježbe zagrijavanja.  | Razgovor, demonstracija, frontalni i individualni rad.                                                 | Oznake prostora, glazba po želji, kartice/emotikoni. | 10 min |
| <b>GLAVNI<br/>DIO</b> | Učenik izvodi različite načine preskakivanja vijače, dodavanja i hvatanja teniske loptice te surađuje s učenicom u | Demonstrira nekoliko načina preskakivanja vijače: preskakanje s obje noge, naizmjenično preskakanje, preskakanje uz promjenu ritma i preskakanje                                                                                                                                                   | Preskaču vijaču na različite načine. U paru dodaju i hvataju tenisku lopticu. Izvode jednostavne | Demonstracija, praktično vježbanje, metoda igre, rad u paru, individualni rad, rad u manjim skupinama. | Vijače, teniske loptice, čunjevi/oznake prostora.    | 25 min |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |  |  |  |
|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | paru. | <p>prema vlastitim mogućnostima. Dijeli učenike u parove. Pokazuje dodavanje i hvatanje teniske loptice: dodavanje s dvije ruke, jednom rukom, odbijanje od poda pa hvatanje, dodavanje iznad glave ili kroz noge prema mogućnostima učenika. Vodi jednostavne vježbe s lopticom: prebacivanje loptice iz ruke u ruku, hodanje s lopticom na dlanu, čučanj s lopticom, podizanje loptice iznad glave, lagano kotrljanje loptice učeniku u paru. Potiče učenike na ohrabrivanje i nenatjecateljsk u atmosferu.</p> | <p>vježbe koordinacije i lagane tjelesne vježbe s lopticom. Pomažu partneru i pridržavaju se pravila sigurnosti.</p> |  |  |  |
|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                        |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                            |                                      |               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>ZAVRŠNI<br/>DIO</b> | Učenik opisuje svoje osjećaje nakon aktivnosti i navodi aktivnost koju može koristiti za opuštanje. | Vodi lagano smirivanje: hodanje, istezanje ruku i nogu te nekoliko sporih udaha i izdaha. Postavlja pitanja: „Kako se sada osjećate?“, „Koja vam je aktivnost bila najugodnija“, „Biste li neku od ovih aktivnosti koristili kada ste pod stresom?“ Sažima važnost redovitog kretanja za raspoloženje i opuštanje. | Sudjeluju u vježbama smirivanja, izražavaju svoje dojmove i navode aktivnost koja im je pomogla da se osjećaju opuštenije. | Razgovor, kratka refleksija, individualni i frontalni rad. | Kartice /emotikoni, glazba po želji. | <b>10 min</b> |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|

## LITERATURA

Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, razrednoj nastavi i ranoj školi. Školska knjiga, Zagreb.

Rijavec, M. i Miljković, D. (2015). Psihologija učenja i poučavanja. Profil Klett, Zagreb.

Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Sveučilište u Splitu, Split

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ). Nacionalni program Živjeti zdravo – Tjelesna aktivnost i zdravlje. Dostupno na: [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr).

<https://www.shutterstock.com/search/nervous-emoji>

## PRILOZI

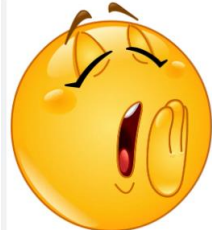
Prilog 7.1. Kartice s emotikonima za procjenu raspoloženja prije i nakon radionice

Prilog 7.2. Upute za preskakivanje vijače

Prilog 7.3. Upute za dodavanje i hvatanje teniske loptice

### KARTICE S EMOTIKONIMA

Namjena: kratka procjena raspoloženja prije i nakon radionice. Učenik odabire jednu karticu koja najbolje opisuje kako se trenutno osjeća.

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>VRLO DOBRO</b><br/>Osjećam se odlično,<br/>raspoloženo i puno energije.</p> |  <p><b>DOBRO</b><br/>Osjećam se dobro i spremno<br/>sam za aktivnosti.</p>  |  <p><b>TAKO-TAKO</b><br/>Nisam posebno<br/>raspoložen/a, ali mogu<br/>sudjelovati</p> |
|  <p><b>ZABRINUTO / NAPETO</b><br/>Osjećam napetost, brigu ili<br/>nelagodu.</p>  |  <p><b>TUŽNO</b><br/>Osjećam tugu ili mi je<br/>raspoloženje sniženo.</p> |  <p><b>UMORNO</b><br/>Umoran/na sam i treba mi<br/>malo odmora.</p>                 |

Uputa za provedbu:

- Kartice se mogu isprintati, izrezati i plastificirati.
- Učenici prije radionice odaberu jednu karticu bez potrebe za objašnjavanjem.
- Nakon radionice ponovno biraju karticu i uspoređuju promjenu raspoloženja.
- Rezultat se može bilježiti samo kao osobna procjena, bez javnog prozivanja učenika.

### UPUTE ZA PRESKAKIVANJE VIJAČE

Cilj: aktivirati cijelo tijelo, podići energiju i potaknuti pozitivno raspoloženje uz jednostavne i sigurne zadatke.

1. **Osnovni skok:** Vijača je iza tijela. Laganim zamahom je prebaci preko glave i preskoči s obje noge. Doskok je mekan, na prednji dio stopala.
2. **Mali i ritmični skokovi:** Skok neka bude nizak – samo toliko da vijača prođe ispod stopala. Održavaj ujednačen ritam.
3. **Naizmjenični koraci:** Preskači tako da se noge izmjenjuju, kao lagano trčanje u mjestu.
4. **Skok lijevo–desno:** Preskači vijaču uz mali pomak lijevo pa desno. Pokreti neka budu kontrolirani.
5. **Kratki izazov:** Pokušaj izvesti što više pravilnih preskoka u 20–30 sekundi, bez forsiranja.

Sigurnost:

- Vježbati na ravnoj i sigurnoj podlozi, uz dovoljno prostora između učenika.
- Po potrebi koristiti kraće intervale rada i pauze.
- Ako učenik ne može preskakati vijaču, može izvoditi pokrete rukama i lagane skokove bez vijače.
- Prioritet je pravilno i sigurno izvođenje, a ne brzina.

### UPUTE ZA DODAVANJE I HVATANJE TENISKE LOPTICE

Cilj: razvijati koordinaciju, pažnju, reakciju i suradnju kroz kratke igre s teniskom lopticom.

1. **Bacanje i hvatanje jednom rukom:** Baci lopticu u visinu očiju i uhvati je istom rukom. Ponovi nekoliko puta pa promijeni ruku.
2. **Bacanje jednom, hvatanje drugom rukom:** Lopticu baci desnom rukom, a uhvati lijevom, zatim obrnuto.
3. **Dodavanje u paru:** Stanite na sigurnoj udaljenosti i dodajte lopticu učeniku iz para ravnim bacanjem u visini prsa.
4. **Dodavanje uz kretanje:** Lagano se krećite lijevo i desno te tijekom kretanja dodajte lopticu učeniku iz para.
5. **Reakcijski zadatak:** Jedan učenik iz para iznenada pokaže ili izgovori lijevu/desnu stranu, a drugi učenik reagira bacanjem ili hvatanjem prema dogovorenom pravilu.
6. **Izazov s dvije loptice:** Ako je skupina spremna, učenici u paru mogu istodobno dodavati dvije loptice, uz kontrolirana i lagana bacanja.

**Napomena** za voditelja radionice:

Aktivnosti prilagoditi dobi i sposobnostima učenika. Važniji su sudjelovanje, suradnja i osjećaj uspjeha nego broj ponavljanja ili brzina izvođenja.

## Radionica 8.

### GLAZBENA RADIONICA

Dajana Burić, učiteljica glazbene kulture

#### UVOD

Učenici se tijekom školovanja susreću s različitim situacijama koje mogu izazvati osjećaj pritiska, nesigurnosti ili zabrinutosti, poput pisanih provjera znanja, usmenih odgovaranja, međusobnih odnosa, očekivanja okoline ili izvanškolskih obveza. Iako je određena razina stresa normalna, važno je učenike poučiti jednostavnim strategijama koje im mogu pomoći u prepoznavanju vlastitih osjećaja te smanjenju napetosti.

Glazbena radionica osmišljena je kao spoj razgovora, svjesnog disanja, aktivnog slušanja i glazbenih aktivnosti. Kroz različite metode učenici će osvijestiti što za njih predstavlja stres, kako ga prepoznati te na koji način glazba i zvuk mogu pridonijeti osjećaju smirenosti, sigurnosti i bolje koncentracije.

Radionica započinje kratkim razgovorom i metodom brainstorminga na pojam stres. Učenici slobodno iznose svoje asocijacije, osjećaje i situacije u kojima se susreću sa stresom. Na taj način razvijaju svijest o vlastitim emocijama te uočavaju da slična iskustva dijele i njihovi vršnjaci.

Nakon uvodnog dijela slijedi kratka vježba svjesnog disanja (tehnika 4–4–4–4) uz opuštajuću instrumentalnu glazbu i zvukove prirode. Cilj ove aktivnosti nije samo trenutno opuštanje, nego upoznavanje učenika s jednostavnom tehnikom koju mogu primijeniti u svakodnevnom životu, primjerice prije pisanih provjera znanja, javnog nastupa, natjecanja ili u situacijama kada osjećaju preveliku napetost.

Središnji dio radionice temelji se na doživljaju i stvaranju zvuka. Učenici upoznaju instrumente rain stick, ocean drum i kalimbu te promišljaju o osjećajima koje pojedini zvukovi u njima bude. Naglasak nije na učenju sviranja instrumenata, već na njihovoj primjeni kao sredstvu izražavanja emocija i stvaranja umirujuće zvučne atmosfere.

Kroz zajedničko muziciranje učenici postupno oblikuju glazbenu priču koja prikazuje put od napetosti prema smirenosti. Aktivnost zahtijeva međusobno slušanje, suradnju i usklađivanje, čime se razvijaju osjećaj pripadnosti skupini, međusobno poštovanje i odgovornost za zajednički rezultat. Glazba pritom postaje sredstvo komunikacije i povezivanja, a ne samo izvođenja.

Na završetku radionice učenici razgovaraju o vlastitim dojmovima, prepoznaju koje su im aktivnosti najviše pomogle u opuštanju, te promišljaju kako naučene tehnike mogu primijeniti u svakodnevnim situacijama. Poseban naglasak stavlja se na činjenicu da stres

nije moguće potpuno izbjeći, ali da postoje jednostavni načini kojima možemo ublažiti njegov utjecaj.

Radionica je usmjerena na osvještavanje stresa kao prirodnog dijela svakodnevice, ali i na razvijanje vještina koje učenicima mogu pomoći da se s njime lakše nose. Kroz razgovor, svjesno disanje, slušanje i zajedničko muziciranje učenici uče prepoznati znakove napetosti u vlastitom tijelu te otkrivaju kako glazba može biti jednostavan i dostupan alat za smirivanje, opuštanje i usmjeravanje pažnje.

Radionica potiče razvoj emocionalne pismenosti, samoregulacije i međusobne povezanosti, a učenicima šalje važnu poruku da stres nije nešto čega se treba bojati ili ga u potpunosti izbjeći, već da postoje zdravi i učinkoviti načini kako se zaustaviti, smiriti i ponovno uspostaviti unutarnju ravnotežu.

## **CILJ RADIONICE**

Cilj radionice je učenicima približiti pojam stresa, pomoći im u prepoznavanju vlastitih reakcija na stres te ih kroz glazbu, disanje i zajedničke aktivnosti upoznati s jednostavnim strategijama smirivanja koje mogu primijeniti u svakodnevnom životu.

## **ISHODI**

Učenici će moći:

- prepoznati i opisati situacije koje im izazivaju stres
- imenovati barem jednu tjelesnu ili emocionalnu reakciju na stres
- primijeniti tehniku disanja 4–4–4–4 kao način smirivanja u stresnim situacijama
- aktivno sudjelovati u zajedničkom muziciranju poštujući dogovorena pravila rada
- prepoznati glazbu i zvuk kao sredstvo opuštanja i emocionalnog izražavanja
- surađivati s ostalim učenicima u stvaranju zajedničke zvučne cjeline
- promišljati o mogućnostima primjene naučenih tehnika u svakodnevnom životu (prije ispita, odgovaranja, javnog nastupa i sl.)

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 5. razred                                                                                       |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                       |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad, grupni rad                                                     |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda razgovora, demonstracija, metoda aktivnog slušanja i metoda vođene relaksacije           |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Računalo, zvučnici, ploča, kreda, rain stick, ocean drum, kalimba, reflektivni listići i olovka |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPE             | OČEKIVANI ISHODI                                                          | AKTIVNOST VODITELJA<br>(Što radi voditelj?)                                                   | AKTIVNOST UČENIKA<br>Što radi učenik?                                               | METODE I OBLICI RADA                                       | SREDSTVA I POMAGALA               | VRIJEME      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <b>UVODNI DIO</b> | Učenik prepoznaje pojam stresa i povezuje ga sa svakodnevnim situacijama. | Pozdravlja učenike, predstavlja temu radionice „Stres ekspres – skreni u smirenost“. Na ploču | Sudjeluju u razgovoru, iznose asocijacije, opisuju iskustva i prate vježbu disanja. | Razgovor, vođena relaksacija; frontalni i individualni rad | Računalo, zvučnici, kreda, ploča. | 10-12 minuta |

|                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                  |                                         |                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
|                   |                                                                                                                        | <p>zapisuje riječ STRES te potiče brainstorming pitanjima:<br/> <i>Na što vas asocira riječ stres?</i><br/> <i>U kojim se situacijama osjećate pod stresom?</i><br/> <i>Gdje u tijelu osjećate stres?</i></p> <p>Nakon razgovora vodi učenike kroz tehniku disanja 4–4–4–4 uz opuštajuću glazbu.</p> |                                                                                                                   |                                                                  |                                         |                  |
| <b>GLAVNI DIO</b> | <p>Učenik prepoznaje glazbu i zvuk kao sredstvo opuštanja, sudjeluje u zajedničkom muziciranju i surađuje u grupi.</p> | <p>Predstavlja instrumente (rain stick, ocean drum, kalimba) kroz demonstraciju. Organizacija učenika u grupama. Vodi zajednički ritam (tapkanje po koljenima – od mira do stresa pa povratak u smirenje).</p>                                                                                       | <p>Slušaju, opisuju dojmove, sudjeluju u ritmu i zajedničkom muziciranju, prate voditelja i surađuju u grupi.</p> | <p>Demonstracija , aktivno slušanje, frontalni i grupni rad.</p> | <p>Rain stick, ocean drum, kalimba.</p> | <p>25 minuta</p> |

|                        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |                             |                              |        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------|
| <b>ZAVRŠNI<br/>DIO</b> | Učenik reflektira vlastito iskustvo i prepoznaje načine smirivanja. | Vodi refleksiju pitanjima (kako su se osjećali, što im je pomoglo). Dijeli refleksivne listiće i daje upute za ispunjavanje. Zaključuje radionicu naglašavajući važnost disanja i glazbe u smirivanju stresa. | Sudjeluju u razgovoru, izražavaju dojmove i ispunjavaju refleksivni listić. | Razgovor, individualan rad. | Refleksivni listići, olovka. | 8-10in |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------|

## LITERATURA

Štrkalj Ivezić, S., Radić, K., Ivandić, M., Kušan Jukić, M., Bilić, V. i Grbić Štimac, D. (2020). *Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa*. Klinika za psihijatriju Vrapče, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>

## PRILOZI

Digitalni izvor / audio materijal/ Youtube:

*30 Minutes Relaxing Water flow sound with deep Relaxing Music 1 :*

<https://www.youtube.com/watch?v=Hg1-NHJ7-sY&list=LL&index=31>

## Radionica 9.

### GLAZBA I OPUŠTANJE

Irena Rajić, učiteljica glazbene kulture

#### UVOD

Glazba je dio svakodnevnog života djece i mladih te se, osim za zabavu, često koristi tijekom odmora, učenja ili u situacijama u kojima se osoba želi opustiti. Slušanje glazbe može imati povoljne učinke na smanjenje negativnih posljedica stresa i tjeskobe te pridonijeti stvaranju opuštajuće atmosfere. Glazba se može koristiti kao jedan od načina samopomoći, ali i kao ambijentalni element kojim se stvara ugodnije i mirnije okruženje. Slušanje glazbe za opuštanje prije stresnog zadatka može smanjiti nepovoljan odgovor na stres u fiziološkom i psihološkom smislu. Slušanje opuštajuće glazbe u kontekstu stresne situacije može utjecati na smanjenje razine doživljavanja stresa, povećanje sposobnosti suočavanja i doživljaj opuštenosti. Učinak glazbe može se očitovati i kroz promjene u tjelesnim reakcijama, primjerice kroz smanjenje pulsa i krvnog tlaka te usporavanje disanja. Ne izaziva svaka glazba opuštanje. Djelovanje glazbe povezano je s tempom, ritmom, jačinom zvuka, složenošću glazbe, harmonijom i tekstem koji se pjeva. Glazba s više udaraca u minuti, glasna, disharmonična i složenije melodije mogu djelovati stimulirajuće, u pozitivnom ili negativnom smislu, pa nisu nužno prikladne za opuštanje.

Glazba koja opušta najčešće ima tempo oko 60, a najviše 75 udaraca u minuti, sporijeg je ritma, jednostavnije strukture, skladnih i harmoničnih te često jednostavnijih melodija. Tiša je, bez većih promjena u ritmu i glasnoći, često instrumentalna, bez riječi, te lako pamtljive melodije. Važno je i da glazba koju slušamo za opuštanje bude emocionalno više neutralna i blaže stimulirajuća, odnosno da ne izaziva izrazito snažne negativne ili pozitivne emocije koje bi mogle remetiti opuštanje.

Postoje i istraživanja koja govore u prilog učinkovitosti glazbe navedenih obilježja usklađene na frekvenciju od 432 Hz u izazivanju opuštanja. Ipak, reakcija na glazbu nije jednaka kod svih pojedinaca. Na odgovore na glazbu mogu utjecati dob, spol, kognitivne funkcije, jačina stresa, tjeskobe, nelagoda i bol, glazbeno obrazovanje i poznavanje glazbe, kultura, osobne asocijacije na glazbu i osobni glazbeni izbor.

Radionica „Glazba i opuštanje“ osmišljena je tako da učenici temu najprije dožive kroz neposredno iskustvo zvuka, a zatim svoja zapažanja povežu s obilježjima glazbe koja može djelovati opuštajuće. Učenici tijekom radionice slušaju zvukove ocean druma, rain sticka i kalimbe, promatraju vlastito disanje, misli i napetost u tijelu, razgovaraju o svojim doživljajima, slušaju primjer glazbe za opuštanje te prepoznaju njezina obilježja. U završnom praktičnom dijelu u manjim grupama stvaraju kratki zvuk ili ritam koji treba djelovati smirujuće, koristeći pljesak, lagano udaranje prstima ili rukama, pucketanje prstima, glas, body percussion i ponuđene instrumente.

## CILJ RADIONICE

Omogućiti učenicima da kroz iskustveno slušanje, razgovor i praktično muziciranje osvijeste utjecaj zvuka i glazbe na doživljaj stresa i opuštanja, prepoznaju obilježja glazbe koja može djelovati smirujuće te ih primijene u vlastitom kratkom zvučnom izrazu.

## ISHODI

Učenici će moći:

- opisati vlastite reakcije na različite zvukove i glazbu
- prepoznati obilježja glazbe koja mogu pridonijeti osjećaju smirenosti
- razlikovati stimulirajuća i smirujuća obilježja glazbe
- sudjelovati u razgovoru i izražavati vlastiti doživljaj slušane glazbe
- osmisliti i izvoditi kratki zvuk ili ritam s ciljem stvaranja osjećaja smirenosti
- primijeniti tišu dinamiku, ponavljanje i mirniji zvučni obrazac u zajedničkoj izvedbi.

## OPĆI PODACI O RADIONICI

|                                     |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razred</b>                       | 8. razred                                                                                                                          |
| <b>Vrijeme trajanja</b>             | 45 minuta                                                                                                                          |
| <b>Oblici rada</b>                  | Frontalni rad, individualni rad, rad u skupinama                                                                                   |
| <b>Metode rada</b>                  | Metoda razgovora, slušanja, demonstracije, usmenog izlaganja, iskustveno učenje, praktični rad i glazbeno stvaralaštvo             |
| <b>Potrebna sredstva i pomagala</b> | Računalo i projektor, prezentacija, zvučnici, glazbeni primjer, ocean drum, rain stick, kalimba, refleksivni/evaluacijski listići. |

## STRUKTURA RADIONICE

| ETAPE                 | OČEKIVANI<br>ISHODI                                                                                            | AKTIVNOST<br>VODITELJA<br>(Što radi<br>voditelj?)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AKTIVNOST<br>UČENIKA<br>Što radi učenik?                                                                                                                                                                                                                                   | METODE I<br>OBLICI RADA                                                                                           | SREDSTVA<br>I POMAGALA                                                       | VRJEME            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>UVODNI<br/>DIO</b> | Učenik opaža vlastite reakcije na zvuk i izražava svoj doživljaj.                                              | Postavlja uvodno pitanje: „Koliko vas sluša glazbu kad ste pod stresom, učite ili ne možete zaspati?“<br>Najavljuje temu: „Danas ćemo vidjeti može li zvuk stvarno utjecati na tijelo i koncentraciju.“<br>Izvodí kratko zvučno iskustvo: svira ocean drum, rain stick te kalimbu.<br>Upućuje učenike da primijete disanje, misli i napetost u tijelu.<br>Nakon slušanja vodi kratku raspravu. | Odgovara na uvodno pitanje. Sluša zvukove bez obveze zatvaranja očiju te opaža disanje, misli i napetost u tijelu. U raspravi opisuje je li iskustvo bilo ugodno ili neugodno, koji je zvuk najviše djelovao te je li tijekom slušanja bio mirniji ili je više razmišljao. | Metoda razgovora, demonstracije, slušanja<br><br>Frontalni i individualni rad                                     | Ocean drum, rain stick, kalimba                                              | 12-15 min.        |
| <b>GLAVNI<br/>DIO</b> | Učenik prepoznaje obilježja glazbe koja mogu djelovati opuštajuće i primjenjuje ih u vlastitom zvučnom izrazu. | Nakon iskustvenog dijela izlaže sadržaj prezentacije „Glazba i opuštanje“.<br>Najavljuje slušni primjer riječima: „Sad ćemo poslušati jedan kratki primjer pa pokušati prepoznati obilježja glazbe                                                                                                                                                                                             | Prati prezentaciju i sluša glazbeni primjer. Odgovara na pitanja i uočava obilježja glazbe koja mogu pridonijeti osjećaju smirenosti. U skupini osmišljava i uvježbava kratki zvuk ili ritam koristeći pljesak,                                                            | Usmeno izlaganje, razgovor, slušanje, praktični rad, glazbeno stvaralaštvo<br><br>Frontalni rad i rad u skupinama | Prezentacija, računaló, projektor, zvučnici, ocean drum, rain stick, kalimba | <b>25-28 min.</b> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>koja djeluje opuštajuće.“ Pušta 30–60 sekundi Chopinova Nocturna i postavlja pitanja: „Što primjećujete?“, „Zašto ova glazba djeluje smirujuće?“, „Je li sporija ili brža?“, „Ima li naglih promjena?“ Povezuje odgovore učenika s obilježjima sporijeg tempa, tiše dinamike, ponavljanja i jednostavnosti te s prethodno korištenim instrumentima. Zatim dijeli učenike u skupine po 3–4 i zadaje da osmisle oko 30 sekundi dug zvuk koji djeluje smirujuće. Objašnjava pravila i omogućuje skupinama da redom isprobaju ocean drum, rain stick ili kalimbu i po želji uključe instrument kao efekt.</p> | <p>lagano udaranje rukama ili prstima o stol ili koljena, pucketanje prstima, glas i body percussion. Dogovara se s članovima skupine o korištenju instrumenta. Svi članovi sudjeluju u izvedbi. Nakon izvedbi sudjeluje u razgovoru o elementima koji su stvarali osjećaj smirenosti.</p> |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                |                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                |                                       |                                 |                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| <b>ZAVRŠNI<br/>DIO</b>                         | Učenik reflektira o vlastitom iskustvu radionice.                         | Dijeli kratki anonimni refleksivni listić i daje uputu za ispunjavanje. Tijekom pisanja pušta instrumentalnu glazbu u pozadini.                              | Samostalno i anonimno ispunjava refleksivni listić o radionici | Refleksija; individualni rad          | Refleksivni/evaluacijski listić | <b>3-5 min.</b> |
| <b>REZERVNA<br/>AKTIVNOST<br/>(Po potrebi)</b> | Učenik dodatno osvježuje odnos glazbenih obilježja i osjećaja smirenosti. | Ako ostane vremena, poziva učenike da usporede izvedbe skupina i izdvoje zvuk, obrazac ili glazbeni element koji im je najviše pridonio osjećaju smirenosti. | Uspoređuje izvedbe i obrazlaže svoj izbor.                     | Metoda razgovora<br><br>Frontalni rad |                                 |                 |

## LITERATURA

Breitenfeld, D., Bergovec, M. i sur. (2011). *Muzikoterapija: Pomozimo si glazbom*. Zagreb: Medicinska naklada.

Štrkalj Ivezić, S., Radić, K., Vidović, D., Bilić, V., Kušan Jukić, M., Štimac Grbić, D. (2020). *Slušanje glazbe za opuštanje i bolje spavanje* (Brošura). Zagreb: Klinika za psihijatriju Vrapče, NZJZ „Dr. Andrija Štampar” i Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>

## PRILOZI

Prilog 9.1. Prezentacija „Glazba i opuštanje” (preuzeti s poveznice: [Radionica 9. Glazba i opuštanje.pdf](#))