

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU  
DISLOCIRANI STUDIJ U SLAVONSKOM BRODU**

**JASMINKA SARILAR**  
**ISTRAŽIVANJE STVARANJA POZITIVNE SLIKE O  
SEBI**

**DIPLOMSKI RAD**

**SLAVONSKI BROD, 2011.**

**UČITELJSKI FAKULTET U OSIJEKU  
DISLOCIRANI STUDIJ U SLAVONSKOM BRODU**

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**ISTRAŽIVANJE STVARANJA POZITIVNE SLIKE O  
SEBI  
DIPLOMSKI RAD**

Predmet: Metodologija pedagoškog istraživanja

Mentor: doc.dr.sc. Branko Bognar

Studentica: Jasminka Sarilar

Matični broj: 1025

Modul: razvojni smjer

**SLAVONSKI BROD, 2011.**

## SADRŽAJ

POPIS SLIKA I TABLICA .....	5
1. UVOD .....	6
2. POJAM O SEBI.....	8
2.1. Dimenzije pojma o sebi.....	9
2.2. Razvoj pojma o sebi u osnovnoškolskoj dobi .....	11
3. SAMOPOŠTOVANJE.....	13
3.1. Visoko samopoštovanje.....	15
3.2. Nisko samopoštovanje .....	16
4. SLIKA O SEBI .....	19
4.1. Stvaranje pozitivne slike o sebi .....	20
4.2. Negativna slika o sebi .....	23
4.3. Slika o sebi i škola .....	26
4.4. Slika o sebi i školski uspjeh.....	27
5. EMPIRIJSKI DIO.....	29
5.1. Akcijsko istraživanje.....	29
5.2. Polazne vrijednosti.....	33
5.3. Istraživački problem.....	34
5.4. Plan istraživanja .....	35
5.5. Postupci prikupljanja podataka.....	38
5.6. Kontekst istraživanja.....	38
6. PROCES OSTVARIVANJA AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA .....	41
6.1. Samoopisi učenika i pedagoška radionica „Ja“ .....	41

6.2. Pedagoška radionica „Moja slika“ .....	50
6.3. Pedagoška radionica „Samopoštovanje“ .....	57
6.4. Pedagoška radionica „Pozitivne misli“ .....	61
7. INTERPRETACIJA.....	68
8. ZAKLJUČAK.....	72
9. SAŽETAK.....	74
10. LITERATURA .....	75
11. PRILOZI.....	77

## **POPIS SLIKA I TABLICA**

### **POPIS SLIKA**

Slika 1. Primjeri učeničkih samoopisa .....	42
Slika 2. Primjeri učeničkih samoopisa .....	43
Slika 3. Aktivnost "Priča o mojem imenu" .....	44
Slika 4. Aktivnost "Crtanje vlastitog lika" .....	46
Slika 5. Rezultati evaluacijskog listića za prvu radionicu .....	49
Slika 6. Učenici 4. b razreda .....	50
Slika 7. Aktivnost "Potpis" .....	51
Slika 8. Aktivnost "Moje sigurno mjesto" .....	53
Slika 9. Aktivnost "Zlatne markice" .....	56
Slika 10. Aktivnost "Samopoštovanje" .....	58
Slika 11. Aktivnost "Pozitivan govor o sebi" .....	64
Slika 12. Rezultati samoopisa na kraju istraživanja.....	67

### **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Istraživački plan.....	36
-----------------------------------	----

## **1. UVOD**

Tko sam ja? Kakav sam ja? Ovo su pitanja koja si svaki čovjek postavlja tijekom svoga života. Često neki ljudi prožive čitav život tragajući za ovim odgovorima. Međutim, poneki ljudi uopće ne pridodaju veliku važnost ovim pitanjima.

Okrenemo li se malo oko sebe vidjet ćemo koliko se međusobno razlikujemo. Pri tome ne mislim samo na fizičke razlike nego i na razlike kako mi sami sebe vidimo i cijenimo. Ljudi koji imaju pozitivnu sliku o sebi često imaju i pozitivan stav prema životu i drugim ljudima. No, oni koji imaju negativno mišljenje o sebi samima, teško prolaze kroz život i u velikoj su opasnosti da obole od depresije koja se naziva suvremenom bolešću. Možda je tomu kriv ubrzan način života u kojem živimo brinući se samo za sebe i ne osvrćući se za onima kojima je naša pomoć potrebna. Svaki čovjek je individua za sebe. Svaka osoba ima svoju dobru i lošu stranu. Potrebno je u svakome pronaći ono pozitivno i poticati to, naglašavati. Potrebno je svakome pokazati koliko vrijedi.

Ovu temu sam odabrala upravo zbog toga što smatram da je loša slika o sebi vrlo ozbiljan problem koji treba rješavati što je prije moguće. Izvor negativnog mišljenja o sebi prvenstveno pronalazimo u sebi samima, a dodatne poticatelje možemo pronaći svugdje: kod kuće, u školi, na igralištu... Kako bi svaka osoba mogla živjeti skladan život potrebno je prvo uspostaviti sklad i ravnotežu u sebi, a zatim stvoriti pozitivnu sliku o sebi.

Promatrajući djecu u razredu mogla sam uočiti kakvo je koje dijete. Zanimljivo je bilo to što se kroz njih i njihovo ponašanje moglo pretpostaviti kakvi su im roditelji, koliko oni s njima provode vremena i na koji način. To sam mogla uočiti prvenstveno zato što su roditelji djeci prvi modeli. Djeca usvajaju njihov način ponašanja i to donose u školu. Također, djeca stvaraju sliku o sebi temeljenu na reakcijama svojih roditelja i njihovim komentarima. No, dolaskom u školu učitelj postaje vrlo važna osoba i uzor u djetetovom životu. Zbog toga je učiteljevo mišljenje o djetetu važno za stvaranje pozitivne slike o sebi. Učitelj bi trebao poticati stvaranje pozitivne slike o sebi u svakom djetetu kako bi ono izraslo u osobu koja pozitivno gleda na život koji ga okružuje. Kako je učitelj djetetov uzor trebao bi i sam biti sretna i zadovoljna osoba.

Radionice o stvaranju pozitivne slike o sebi mogu pomoći učitelju da bolje upozna svoje učenike te da se i učenici međusobno bolje upoznaju. Na taj način učitelj će stvoriti ugodno okruženje u razredu u kojem se svi dobro osjećaju.

## **2. POJAM O SEBI**

„Self-koncept, ili pojam o sebi, zatim samopoimanje, slika o sebi (self-image), samstvo, Ja-pojmovi su što najčešće označavaju psihološki konstrukt koji bi se mogao definirati kao... „fenomenološka organizacija iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima njezina života.“ (Coombos, 1981, citirano u Lacković-Grgin, 1994, str. 11).

Djeca između ranoga djetinjstva i mladenaštva, tijekom spoznavanja svijeta oko sebe također traže odgovore na pitanja Kakav sam ja zapravo? Što mislim o sebi? Mogu li uspostaviti kontrolu nad svojim životom?, odnosno na pitanja koja će im pomoći da sami sebe bolje razumiju. (Vasta i sur., 1998)

Odgovori na ova pitanja predstavljaju self-koncept ili pojam o sebi. Pojam o sebi u velikoj mjeri utječe na naš život. On određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, što ćemo poduzimati, koje ćemo ciljeve pokušati dostići, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili, koji će događaji za nas biti stresni i kako ćemo reagirati na njih. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 3)

Kao što možemo vidjeti iz gore navedenoga svatko od nas traga za odgovorom Tko sam ja? pa tako i djeca. Vrlo je važno da djecu još od njihove najranije dobi učimo stvaranju pojma o sebi. Djeca u životu prolaze kroz različite situacije. Zadatak roditelja i učitelja je naučiti dijete kako se nositi sa svime što mu život donosi. Taj zadatak nije nimalo lagan, ali to je jedini način da se dijete razvije u stabilnu osobu i nauči rješavati izazove koje mu život pruža.

Pojam o sebi je vrlo bitna odrednica naše ličnosti. On određuje ono što jesmo. Kako bismo mogli normalno funkcionirati i biti zadovoljni sa sobom moramo upoznati sami sebe. Pojam o sebi nam upravo u tome i pomaže. On se odnosi na to kako vidimo i doživljavamo sami sebe.

Psiholozi su pojmovno odredili pojam o sebi koristeći nekoliko shema. Tradicionalno stajalište podijelio je pojam o sebi na dva aspekta: „ja“ ili egzistencijski pojam o sebi i „mene“ ili empirijski pojam o sebi (James, 1890). „Ja“ se odnosi na subjektivni doživljaj postojanja, koji uključuje, na primjer, osjećaj osobnog identiteta, osjećaj sposobnosti da se nešto učini (osobno djelovanje) i svijest o postojanju tijekom vremena. „Mene“ se odnosi na objektivnije razumijevanje nečijih osobnih obilježja, poput tjelesnog izgleda, socijalnog statusa, osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti. Zajedno, ove dvije sastavnice pojma o sebi čine našu svijest o tome tko smo. (Damon i Hart, 1988, 1992, Lewis, 1991) (Vasta i sur., 1998, str. 488)

Iz ovoga tradicionalnoga stajališta možemo vidjeti da se pojam o sebi odnosi na „ja“ i „mene“ i da se te dvije sastavnice pojma o sebi prilično razlikuju. No, zajedno one tvore jednu cjelinu i odgovaraju na pitanje tko smo mi zapravo.



Osim ovog tradicionalnog stajališta postoji i suvremeno stajalište koje definira pojam o sebi na jedan drukčiji način.

Suvremenija klasifikacijska shema za proučavanje pojma o sebi jest sustav pojma o sebi (Harter, 1983.). Prema ovoj shemi, pojam o sebi je ukorijenjen u sustav međusobno povezanih procesa—nekih koji na njega utječu i drugih koji su pod njegovim utjecajem. Sustav pojma o sebi ima tri dijela. Prvi je znanje o sebi (također se naziva i svijest o sebi). Što djeca znaju o sebi i kada usvajaju to znanje? Kako je to znanje povezano s njihovim razumijevanjem drugih aspekata njihove socijalne i fizičke okoline? Druga je komponenta samovrednovanje ili samoevaluacija. Koji činitelji utječu na to što djeca misle o sebi? Kako ta mišljenja utječu na njihovo ponašanje? Treća je komponenta samoregulacija. Kako i kada djeca stječu samokontrolu? Koje varijable utječu na taj proces? (Vasta i sur., 1998, str. 488)

Ova suvremena klasifikacijska shema ne traži odgovor samo na pitanje tko smo mi nego i na mnoga druga pitanja. Smatram da je pojam o sebi složenija komponenta naše ličnosti te da ovisi o tom čitavom sustavu koji se sastoji od procesa koji utječu jedni na druge.

Kada govorimo o pojmu o sebi, svatko od nas u svojoj glavi ima određenu teoriju samog sebe. „Na temelju teorije o sebi čovjek objašnjava svoje prošlo i sadašnje ponašanje i predviđa buduće... Teorija o sebi također nam pomaže da doživimo pozitivna, a izbjegnemo negativna iskustva.“ (Miljković i Rijavec, 1996, str. 4).

Bitno je da čovjek ima realnu teoriju sebe i svijeta u kojem živi. Mora poznavati svoje mogućnosti i granice. Tek tada osoba može graditi svoj pojam o sebi koji će pozitivno utjecati na njezin život. Miljković i Rijavec (1996) smatraju kako bi nam teorija o sebi trebala „dati realan osjećaj samopoštovanja. Mora nam omogućiti da vidimo sve svoje dobre osobine i da se osjećamo dobro kada mislimo o sebi.“

No, često se događa da osoba sama sebe ne poznaje. Zbog toga je izgubljena i ne zna što može očekivati od sebe. Sve u životu predstavlja joj prepreke koje teško svladava i stvara pojam o sebi zasnovan na negativnim mislima.

## **2.1. Dimenzije pojma o sebi**

Miljković i Rijavec (1996) smatraju kako pojam o sebi ima tri dimenzije: znanje o sebi, očekivanja od sebe i vrednovanje sebe.

*Znanje o sebi* predstavlja prvu dimenziju pojma o sebi. Kako bismo mogli razumjeti pojam o sebi moram prvo krenuti od onoga što znamo o sebi. Trebamo upoznati naše „ja“.

Neki psiholozi, osobito psihoanalitičari poput Freuda i Junga, vjerovali su da je „ja“ uglavnom nesvjesno. Drugi, poput Skinnera, Maslowa i Rogersa, kažu da uloga nesvjesnoga nije toliko velika. No razlike između ljudi u pogledu svjesnosti vlastitog „ja“ sigurno postoje. Oni koji mogu istraživati, ispitivati i otkrivati svoje „ja“ obično su bolje prilagođeni. Ako nismo svjesni zbog čega smo u nečemu uspješni ili neuspješni, zašto smo pobijedili ili izgubili, zašto nas neki ljudi vole ili mrze, zašto smo sretni ili nesretni, teže ćemo se suočiti s problemima. Da bismo promijenili kod sebe ono što nije dobro, znanje o sebi je nužno. Ako ne vidimo kakvi smo ne možemo se niti početi mijenjati. Stoga je važno vidjeti sebe onakvim kakvim jesmo, a ne onakvim kakvi bismo htjeli biti. Jer možemo promijeniti samo ono što jesmo, a ne ono što bismo htjeli biti. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 5-6)

Upoznati samoga sebe izuzetno je važno, a je li naše „ja“ svjesno ili nesvjesno nije toliko bitno. Bitno je da čovjek sam sebe pozna i da je svjestan svojih mogućnosti. Znanje o sebi pomaže nam da prihvatimo sebe onakvima kakvi jesmo, da prihvatimo istinu o sebi. Na samom čovjeku je da odluči je li je zadovoljan sa sobom i svojim načinom života ili ne, treba li nešto mijenjati u svome životu. Svaki čovjek bi trebao voljeti sebe i osjećati se dobro u svojoj koži. Mislim da je čovjek u stanju nezadovoljstva i neprihvatanja samoga sebe sebi najgori neprijatelj i najoštriji sudac. Želimo li se promijeniti moramo biti ustrajni u tome i ne gubiti nadu.

*Očekivanja od sebe* je druga dimenzija pojma o sebi. Svatko od nas očekuje nešto od sebe. Pitanje je koliko je svaka osoba sposobna u ostvarivanju svojih očekivanja. Ponekad se to očekivanje može javiti u više oblika.

Očekivanje od sebe mogu se pojaviti u obliku „idealnog“ i „očekivanoga“ ja. Stvarno „ja“ odnosi se na osobine za koje osoba ili ljudi oko nje vjeruju da ih posjeduje. Idealno „ja“ odnosi se na osobine koje bi osoba htjela imati. To su njezine nade i želje. Očekivano „ja“ odnosi se na osobine za koje osoba ili ljudi oko nje smatraju da ih treba imati. To su dužnosti, obveze i odgovornosti. Osoba ima problema ako se ovi različiti aspekti njezinog „ja“ međusobno ne slažu. Ako je razlika između stvarnog i idealnog „ja“ velika, osoba je sramežljiva, tužna i razočarana. Osjeća kako nije uspjela ostvariti ciljeve, želje i snove koje je postavila sama sebi, ili koje su joj drugi postavili. To je čest slučaj u osoba čiji su roditelji postavljali za njih nedostižne ciljeve. Ako je razlika između stvarnog i očekivanoga „ja“ velika, osoba se boji, tjeskobna je i ima osjećaj krivnje. Čini joj se da nije uspjela ponašati se dobro, odgovorno u skladu sa svojim dužnostima. Često misli kako je drugi ljudi zbog toga optužuju ili kažnjavaju. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 6)

Vjerujem da svaka osoba u svojoj glavi ima sliku onoga što bi željela biti, što bi htjela postići. To je po mom mišljenju dobro jer to znači da smo si postavili ciljeve koje nastojimo ostvariti. Međutim, kako bi te ciljeve mogli ostvariti moramo poznavati naše stvarno „ja“. Trebali bismo također težiti i idealnom „ja“. No, naši ciljevi trebaju biti realni i dostižni. Trebamo znati primati kritike i prihvaćati savjete jer ponekad se možemo previše usmjeriti prema idealnome „ja“ toliko da možemo zaboraviti na naše stvarno „ja“.

*Vrednovanje sebe* je zadnja dimenzija pojma o sebi. Kada znamo tko smo i koja su naša očekivanja, preostaje nam samo ocijeniti sebe kao osobu, odrediti koliko vrijedimo u vlastitim očima.

Svakodnevno procjenjujemo ono što jesmo i kakvi jesmo, s onim što bismo željeli, mogli ili trebali biti. Rezultat ovih procjena je samopoštovanje, tj. kvantitet samopoštovanja. Ako su procjene uglavnom negativne, naše samopoštovanje bit će nisko. Obratno, ako su uglavnom pozitivne, naše samopoštovanje bit će visoko. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 6-7)

Vrednovanjem sebe dobivamo povratnu informaciju o tome kakva smo osoba. Procjenjujemo što smo učinili i kako to utječe na naše samopoštovanje. Važno je da osoba ima visoko samopoštovanje i nastoji ga zadržati, a za osobu koja ima nisko samopoštovanje važno je da ga nastoji promijeniti.

## **2.2. Razvoj pojma o sebi u osnovnoškolskoj dobi**

Lacković-Grgin (1994) u svojoj knjizi *Samopoimanje mladih* piše o tome kako se u osnovnoškolskim samoopisima djeca u dobi od 6 do 11 godina ističu vanjski izgled te socijalne i intelektualne kompetencije. U tim samoopisima može se vidjeti da sebe opisuju na osnovi samoevaluacije i uspoređivanja sa svojim vršnjacima. Također im postaje važno što o njima misle drugi, a naročito njihovi vršnjaci. U toj dobi djeca počinju govoriti o sebi koristeći i negativne atribute.

Opisani napredak u razvoju samopoimanja potaknut je proširenjem socijalnih kontakata i činjenicom školovanja, ali bi on ipak bio nezamisliv bez promjena u kognitivnom funkcioniranju djece ove dobi. Iza šeste godine života, prijelaz u fazu konkretnih operacija u kojoj djeca sve uspješnije logički misle, omogućuje im sve točnije opažanje i suđenje o okolnom svijetu, pa i o samima sebi. Sposobnost konzervacije i serijacije reflektira se u sve uspješnijoj organizaciji atributa o sebi. Povećanjem sposobnosti klasificiranja stvari iz okolnog svijeta u kategorije i klase povećava se i sposobnost hijerarhijskog organiziranja atributa kojima opisuju sebe. Procesi analize i sinteze postaju sve uspješniji što djeci omogućuje uočavanje sličnosti, odnosno različitosti sebe od drugih. (Lacković-Grgin, 1994, str. 83)

Vasta i sur. (1998) navode da „umjesto ograničavanja svojih izjava na sada i ovdje i na fizičke osobine, djeca u dobi od šest do deset godina počinju govoriti o manje vidljivim obilježjima, poput emocija („Katkad sam tužan“), te se smještaju u određene kategorije („Ja sam izviđač“). Također svoje opise temelje na socijalnoj usporedbi s drugom djecom, te svoje vještine i talente mogu opisati u odnosu na one koje posjeduju njihovi prijatelji ili vršnjaci u razredu („Ja sam najbolji klizač u ulici“).“

Kao što možemo i vidjeti, od prvoga do četvrtoga razreda djeca počinju shvaćati tko su oni i kakvi su. Počinju shvaćati da posjeduju određene kvalitete i sposobnosti po kojima se ističu od drugih učenika u razredu ili svojih vršnjaka. Učitelj treba djeci objasniti da se svi po nečemu međusobno razlikujemo te da nas to oplemenjuje kao društvo. Treba im pokazati da možemo puno naučiti jedni od drugih te da nas razlike trebaju spajati, a ne razdvajati. Također s njima treba razgovarati i o emocijama. Djecu treba naučiti kako se nositi s različitim emocijama i da su one sastavni dio našega života te da se ne trebaju sramiti pokazati svoje osjećaje. Uloga roditelja i učitelja stoga je vrlo značajna u ovom razdoblju. Trebaju mu ponuditi oslonac i sigurnost. Svatko dijete treba znati da je okružen s osobama ili barem jednom osobom na koju može uvijek računati.

### **3. SAMOPOŠTOVANJE**

Samopoštovanje je negativna ili pozitivna slika o sebi. To je način na koji vrednujemo ono što činimo, ono što jesmo i rezultate koje postižemo.

Miljković i Rijavec (1996) pod samopoštovanjem podrazumijevaju vrijednosnu i emocionalnu komponentu pojma o sebi... Ističu da je samopoštovanje i subjektivna kategorija, odnosno naša osobna procjena sebe, koja ne mora uvijek imati veze s objektivnim kriterijima. „Samopoštovanje podrazumijeva u psihologiji evaluaciju ili dojam osobe samoj o sebi. Može se odnositi na lik i sposobnosti pojedinca, sjećanja na zbivanja iz prošlosti i vlastite percepcije.“ (<http://hr.wikipedia.org/wiki/Samopo%C5%A1tovanje>). „Pod samopoštovanjem (self-esteem) podrazumijevamo vrednovanje ili evaluaciju sebe bilo na pozitivan bilo na negativan način. Samopoštovanjem ili sviješću o vlastitoj vrijednosti nazivamo još i uvjerenja koja djeca razvijaju o samima sebi.“ (Vasta i sur., 1998).

Možda ne postoji osoba na ovome svijetu koja sebe nikada nije zapitala: „Kakva sam ja osoba?!“ Kad god nešto učinimo, napravimo, svaku odluku koju donesemo zapitamo se jesmo li dobro postupili ili ne. Vrednujemo svoje postupke iz dana u dan i na osnovi tih vrednovanja stvaramo sliku o sebi.

„Jedan od prvih psihologa koji je pokušao istražiti psihološke procese uključene u samopoštovanje bio je William James. Još 1890. godine on je predložio sljedeću formulu kojom se određuje razina samopoštovanja neke osobe: „Samopoštovanje=postignuti uspjeh/očekivanja“ (Miljković i Rijavec, 1996, str. 15).

Iz ove formule možemo vidjeti da svatko od nas ima neka očekivanja koja nastoji ispuniti. O ispunjenju tih očekivanja ovisi i razina našeg samopoštovanja. Stoga je bitno da osoba ima realna očekivanja od same sebe kako bi i njezina razina samopoštovanja bila zadovoljavajuća. Međutim, u većini situacija pojedini se ljudi vrednuju pozitivno dok se drugi većinom procjenjuju negativno. Neki aspekti pojma o sebi važniji su za samopoštovanje od drugih. Ljudi se razlikuju u važnosti koju pridaju pojedinim aspektima svog pojma o sebi. Djeca također određuju svoju razinu samopoštovanja. Kolić-Vehovec (1998) smatra kako je kod djece za određivanje samopoštovanja važna njihova procjena vlastite efikasnosti koja je temeljena na povratnim informacijama roditelja, učitelja i vršnjaka te usporedba tih procjena s vlastitim

standardima vrijednosti. Ovo se prvenstveno odnosi na one aktivnosti koje za djecu imaju posebno značenje.

To samo dokazuje koliko je bitno kakve povratne informacije dajemo djeci. Moramo biti vrlo oprezni i pažljivo birati riječi kada im se obraćamo. Ponekad nismo ni svjesni kakvu snagu imaju riječi i nekada bez razmišljanja kažemo nešto zaboravljajući kakav utjecaj takve riječi ostavljaju na djetetovo samopoštovanje.

Samopoštovanje utječe na svaki trenutak našega života. Kako ćemo se ponašati, kako ćemo reagirati na ponašanje drugih ljudi, odabrati životne vrijednosti i suočavati se sa životnim izazovima u velikoj mjeri ovisi o tomu kako procjenjujemo vlastite sposobnosti i vlastitu vrijednost.

Svaki čovjek bi trebao biti svjestan koliko vrijedi. Jedino tako moći će živjeti zdrav život ispunjen ljubavlju, srećom, dobrotom, uspjehom i prijateljstvom. Treba prvo voljeti i prihvaćati sebe kako bi mogli voljeti i prihvaćati i druge ljude. Miljković i Rijavec (1996, str. 15) smatraju kako se opća procjena samoga sebe, odnosno, samopoštovanje, sastoji iz dva dijela: „osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja... *Osjećaj vlastite vrijednosti* (eng. self respect) odnosi se na naše uvjerenje kako imamo pravo biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo, ljubav i ispunjenje.“

Mnogi ljudi imaju manjak samopouzdanja. Međutim, samopouzdanje je vrlo važno u životu jer smatram da je uspjeh povezan sa samopouzdanjem. Miljković i Rijavec (1996, str. 15) definiraju samopouzdanje kao „uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene.“ No, osoba s niskim samopouzdanjem počinje vjerovati kako je nesposobna nositi se čak i s najjednostavnijim problemima u svome životu. Takve osobe trebaju poraditi na poboljšanju svoga samopouzdanja, a ako se radi o djeci, onda bi im u tome trebalo pomoći.

### **3.1. Visoko samopoštovanje**

Miljković i Rijavec (1996) u svojoj knjizi Razgovori sa zrcalom smatraju visoko samopoštovanje vrlo važnim aspektom „pojma o sebi o kojem u velikoj mjeri ovisi naše mentalno zdravlje i prilagodljivost.“ Osobe koje imaju visoko samopoštovanje ne znači da o sebi misle kako su savršene nego naprotiv svjesne su svojih nedostataka i nastoje ih promijeniti. Dakako da o sebi imaju i pozitivno mišljenje.

Kvaliteta našega cjelokupnoga života ovisi o tome kakvo je naše samopoštovanje. Važno je znati prihvatiti sebe onakvima kakvi smo i biti spreman na mijenjanje svih naših nedostataka u cilju postizanja što boljeg mišljenja o sebi.

Samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti preduvjet su za ostvarivanje visokog samopoštovanja. Međusobno su povezani i utječu jedno na drugo (Miljković i Rijavec, 1996, str. 16). Stoga je bitno da osoba postane svjesna koliko vrijedi i da gradi svoje samopouzdanje. Trebala bi biti ponosna na svoja postignuća i zadovoljna svojim životom.

Miljković i Rijavec (1996, str. 19.) ističu značaj odgoja u razvoju samopoštovanja:

Najsigruniji način stvaranja visokog samopoštovanja su roditelji koji i sami imaju visoko samopoštovanje i predstavljaju model svojoj djeci. Tako visoko samopoštovanje najčešće imaju djeca čiji roditelji:

- Odgajaju djecu s ljubavlju i poštovanjem
- Prihvaćaju ih
- Postavljaju im razumna pravila i očekivanja
- Dosljedni su u svojim postupcima
- Ne ismijavaju, ne ponižavaju i fizički ne kažnjavaju djecu
- Pokazuju kako vjeruju u djetetovu dobrotu i sposobnosti. (Miljković i Rijavec, 1996, str.

19)

Odgoj predstavlja važnu kariku u razvoju samopoštovanja Odgoj djeteta započinje u obitelji. Uloga roditelja je od izuzetne važnosti. Roditelji bi trebali biti osobe koje cijene i poštuju sebe. Dijete vrlo često uči po modelu (Bandura, 1989), a to znači na temelju promatranja ponašanja svojih roditelja. Pri tome dijete može preuzimati i samopoštovanje koje njegovi roditelji imaju.

No, rezultati istraživanja pokazuju da ipak postoje i iznimke. Naime, neki odrasli ljudi su vrlo nesigurni i imaju nisko samopoštovanje iako su odrasli u skoro idealnim uvjetima. Drugi dolaze iz obitelji u kojima su se roditelji ponašali sve više nego idealno, pa su odrasli u stabilne ljude visokog samopoštovanja. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 20)

Mislim da razlog ovih iznimki možemo pronaći u činjenici da u nekim obiteljima postoje i drugi ljudi koji odgajaju dijete, a ne samo roditelji. Također, polaskom u školu dijete dobiva još jednog odgajatelja, tj. učitelja. Svi oni utječu na razvoj djetetovog samopoštovanja. Međutim, individualne razlike djece također utječu na samopoštovanje. Osim toga, dijete ima i određenu autonomiju u svom razvoju, tako da i samo može razviti određena ponašanja koja ne možemo pripisati utjecaju drugih ljudi.

Visoko samopoštovanje možemo nazvati osobinom koja je poželjna kod svih ljudi i koju bi svi ljudi željeli posjedovati. Vidimo da su ti ljudi sretni i zadovoljni svojim životom. Uvijek nastoje ostvariti svoje ciljeve. Poštuju sebe i druge.

Ljudi visokog samopoštovanja traže izazove i nova iskustva te postavljaju sami sebi zahtjevne ciljeve. Postizanje tih ciljeva djeluje tako da njihovo samopoštovanje postaje još veće... Osobe s visokim samopoštovanjem su ambicioznije, tj. žele i nadaju se u životu postići više-bilo na emocionalnom, intelektualnom, stvaralačkom ili duhovnom polju... Što osoba ima više samopoštovanje, to je u komunikaciji s drugim ljudima otvorenija, iskrenija i uspješnija. Drugi ljudi pozitivno reagiraju na ovakvu komunikaciju, što podiže samopoštovanje osobe... Ljudi visokog samopoštovanja skloni su se, prema drugim ljudima odnositi s poštovanjem, dobrim namjerama i pravednošću. Osjećaj poštovanja za same sebe temeljom je poštovanja drugih. Oni ne misle da ih drugi ljudi ugrožavaju niti unaprijed očekuju kako će ih odbaciti, poniziti, prevariti ili izdati. Razvijen osjećaj osobne vrijednosti i autonomije značajno je povezan s velikodušnošću, suradnjom i međusobnim pomaganjem. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 20-21)

Stoga svakome od nas, bilo da smo roditelj ili učitelj, glavna zadaća treba biti odgajati djecu tako da izrastu u osobe s visokim samopoštovanjem. Trebamo poticati ona ponašanja koja će do toga i dovesti. Visoko samopoštovanje djeci otvara put ka napretku, zadovoljstvu, osobnoj sreći i zdravom životu.

### **3.2. Nisko samopoštovanje**

Nisko samopoštovanje povezano je s manjkom samopouzdanja i s osjećajem manje vrijednosti. Nažalost, danas sve više susrećemo ljude koji o sebi nemaju pozitivno mišljenje. Problemi koje donosi današnji način života uvelike utječu na samopoštovanje ljudi i na njihov život. „Loše samopoštovanje pridonosi nastajanju problema, a onda problemi s druge strane samo još više narušavaju samopoštovanje.“ (Miljković i Rijavec, 1996, str. 16). Sve je više mrzovoljnih ljudi koji se žale na mnogo toga. Mnogi od njih ne vide izlaz iz vlastite krize. Nisko samopoštovanje predstavlja veliki problem ljudima koji ga imaju. Smatram kako ti ljudi nisu



zdravi duhovno i psihički. Takvo nisko samopoštovanje sprečava ih da žive uspješnim životom. Potrebna im je pomoć u poboljšanju svoga samopoštovanja.

Osoba niskog samopoštovanja misli kako je nesposobna, neinteligentna, nije lijepa, nije privlačna, nema u sebi kreativnosti, ljudi ju ne vole, inferiorna je u svakom pogledu. Ako osoba misli kako nije pametna ni lijepa, svijet za nju izgleda kao mjesto puno ljudi pametnijih i zgodnijih od nje. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 17)

Koliko samo negativnih misli ima osoba niskog samopoštovanja. Nevjerojatno je kako je za takvu osobu život toliko težak i nimalo jednostavan. Normalno je da se onda zatvara pred svijetom koji joj se čini okrutnim i neprijateljskim.

Mnogi ljudi imaju nisko samopoštovanje i teško im je prihvatiti pozitivne osjećaje o samima sebi. Poznati psiholog Rogers kaže da je uzrok tomu ponašanje važnih ljudi u našem djetinjstvu. Naši roditelji, rođaci, učitelji i vršnjaci postavljaju nam u djetinjstvu mnoga ograničenja... Kada nešto ne bismo činili kako treba, često smo bili kažnjeni. Kazne su mogle biti različite, a jedna od najčešćih bila je prijetnja uskraćivanjem ljubavi. Uvjetovana ljubav je ona koju nismo dobili dok se nismo pokorili zahtjevima roditelja ili drugih važnih osoba. Rezultat takva ponašanja jest nisko samopoštovanje i sklonost donošenja odluka prema potrebama i standardima drugih, a ne prema našim vlastitima. (Miljković i Rijavec, 1996, str. 19)

Roditelji i učitelji su važna karika u djetetovom razvoju i odgoju pa tako i u razvoju samopoštovanja. Oni djetetu predstavljaju centar svijeta. Dijete je ovisno o njima i bez njih ne bi se moglo normalno razvijati. Djetetu treba postavljati jasna pravila ili što je još bolje, zajedno s njima ih dogovarati. Također ono treba znati koje su posljedice ako se ne pridržava tih pravila. Međutim, uskraćivanje ljubavi ne bi smjelo biti jedna od kazni za nepridržavanje pravila. Dijete treba učiti boriti se za svoja prava i djelovati prema svojim potrebama. Pri tome je važno učiti dijete da „osjeti kao potrebu i najveće bogatstvo, drugog čovjeka“ (Marx, 1989, str. 285). To znači kako djecu trebamo učiti stvaranju kvalitetnih odnosa s drugim ljudima jer se u tome krije najveće bogatstvo našega života.

Miljković i Rijavec (1996) navode da osobe s niskim samopoštovanjem „vole sigurnost i poznate situacije, izbjegavaju zahtjevne ciljeve i na taj način odražavaju nisko samopoštovanje... Postavljaju manje ciljeve i manja je vjerojatnost da će ih ostvariti... U komunikaciji nisu direktne, ne žele otvoreno reći što misle i osjećaju jer su nesigurne u svoje misli i osjećaje i boje se reakcije drugih... Takve osobe teško podnose neuspjeh. Svaki puta kad ne ostvare svoj cilj, za njih je to još jedan dokaz da su bezvrijedni i neuspješni. Ostale razloge neuspjeha obično ni ne razmatraju.“

Mislim da osobe niskog samopoštovanja trebaju prepoznati i prihvatiti svoje mane i nedostatke te se suočiti s njima. Ponašajući se tako kako je gore navedeno, sve više i više tonu u depresiju.

Depresija spada u skupinu poremećaja karakteriziranih kao poremećaji raspoloženja (unipolarni poremećaj). To je teško psiho-fizičko stanje praćeno raznim nuspojavama i popratnim efektima. Depresivno raspoloženje karakterizira povlačenje bolesnika u sebe, potištenost, pad vitalnih dinamizama, nesаница, gubitak apetita, opsjednutost crnim mislima, usporeni misaoni tijek, beznadnost i bespomoćnost. (Klinička depresija, 2010)

Kad-tad takve osobe dođu do trenutka kada se više ne mogu nositi sa svojim problemom. Ako ne potraže pomoć prijatelja i stručnih osoba, može biti prekasno za njih. Osoba niskog samopoštovanja može postati osoba realnog i zadovoljavajućeg samopoštovanja. To je dugotrajan proces koji osoba prolazi uz pomoć drugih ljudi i njihovu potporu.

Kako bi nekoga učili visokom samopoštovanju, moramo i sami biti osoba koja ima visoko samopoštovanje. No, u većini slučajeva to nije tako. Roditelji ili imaju ili nemaju visoko samopoštovanje. Učitelj bi morao imati visoko samopoštovanje i smatram da osoba niskog samopoštovanja ne bi trebala raditi s djecom i biti učitelj. Razlog tom mojem mišljenju je i činjenica da „ljudi niskog samopoštovanja ipak uglavnom prenose nisko samopoštovanje na svoju djecu. No oni to rade potpuno nenamjerno. Roditelji i učitelji nisu imali namjeru prenijeti vlastito nisko samopoštovanje na svoju djecu ili svoje učenike. Oni čak uopće nisu svjesni da to rade.“ (Miljković i Rijavec, 1996, str. 20). Kako učitelj nije samo osoba koja prenosi znanje nego i osoba koja odgaja potrebno je voditi računa da je učitelj osoba s visokim samopoštovanjem kojoj je stalo do svojih učenika. Stoga ako želimo da škola stvara mlade ljude s visokim samopoštovanjem, ona bi trebala biti ustanova puna učitelja visokog samopoštovanja.

## **4. SLIKA O SEBI**

Mišljenje o sebi rezultat je mnogo toga što smo proživjeli i doživjeli u svome životu. Na osnovu tog mišljenja gradimo i sliku o sebi, a s obzirom na tu sliku gradimo i naše ponašanje i sposobnosti. Dokaz tomu je to što svakodnevno možemo susresti ljude različitog načina ponašanja, mišljenja, sposobnosti... Nešto što je jednoj osobi sasvim normalno za neku drugu osobu nije. Svi mi gledamo svijet različitim očima i živimo onako kako mislimo da je najbolje za nas. Zanimljiva je činjenica da „kada smo jednom stvorili sliku o sebi, više ne provjeravamo je li ona istinita. Ponašamo se kao da jest... Naše ponašanje i osjećaji, pa čak i sposobnosti uvijek su u skladu s našom slikom o sebi.“ (Rijavec, 1997, str. 33). Iz ove činjenice možemo zaključiti koliko je značajna slika koju imamo o sebi samima. Počinjemo vjerovati da smo takvi kakvu smo sliku o sebi stvorili i ponekad vrlo teško mijenjamo neke svoje navike i mišljenja. Također se možda i ne trudimo ostvariti neke ciljeve, postići nešto više u životu ili reći svoje mišljenje jer se takvo ponašanje jednostavno ne podudara s našom slikom.

Brdar i Rijavec (1998) navode da „razvoj slike o sebi počinje oko četvrte godine, odnosno svijest o postojanju unutaršnjeg ja koje nije vidljivo drugim ljudima... U to se vrijeme počinju razvijati i negativne osobine, a i one čine sliku o sebi.“ Dakle, formiranje formiranje slike o sebi započinje vrlo rano, već u roditeljskom domu, što znači da ona uvelike ovisi o okruženju u kojem dijete odrasta. Ako je dijete ipak stvorilo negativnu sliku o sebi, to ne znači da ju mora zadržati tijekom cijelog života. Ona se može promijeniti utjecanjem drugih ljudi poput učitelja. Međutim, ovdje se nameće pitanje koliko je neka osoba spremna na promjene. Kako bi nešto promijenili potreban je trud, a i sam proces promjene je dug i težak. No, ako osoba želi živjeti život ispunjen srećom i zadovoljstvom tada mora promijeniti sliku o sebi u pozitivnom smjeru. Do promjene će doći samo ako osoba to uistinu i želi. Sama mora postati svjesna kako živi, kako se ponaša i osjeća te si to priznati. Treba se okrenuti sebi i preispitati svoje želje, stavove, vrijednosti... Tek tada moći će stvoriti sliku o sebi koja je zadovoljavajuća i s kojom će ponosno i sretno koračati kroz život.

#### **4.1. Stvaranje pozitivne slike o sebi**

Izuzetno je važno da se sa stvaranjem pozitivne slike o sebi započne vrlo rano i to već u roditeljskom domu. Obitelj bi trebala biti ta koja će osigurati rast i razvoj u zdravom okruženju. Stvaranje pozitivne slike o sebi treba biti među glavnim ciljevima čitave zajednice u kojoj živimo jer imati pozitivnu sliku o sebi znači živjeti život ispunjen pozitivnim mislima o sebi i svijetu koji nas okružuje. Sama „riječ pozitivno izvedena je iz latinske riječi *positivus* što znači činjeničan ili dan.“ (Rijavec, 1997, str. 1). Kada malo razmislimo, možemo zaključiti da nam je mnogo toga dano na ovom svijetu pa tako i prilika da sami stvaramo svoju sudbinu.

Rijavec (1997) smatra kako je za stvaranje pozitivne slike o sebi potrebno učiniti sljedeće: prihvatiti sebe, uočiti svoje vrijednosti, naučiti primati pohvale, naučiti primati kritike i uspoređivati se jedino sami sa sobom.

*Prihvaćenje sebe* podrazumijeva prihvatiti sebe sa svim svojim prednostima i nedostacima. No, kako bismo to uspjeli moramo prvo osvijestiti kakvi smo mi to zapravo, a to znači da moramo upoznati sebe. Neki ljudi žive u zabludi i izbjegavaju samokritički razmišljati o svojim postupcima, odnosno ne mogu se suočiti sami sa sobom. Ljudi koji ne prihvaćaju sebe u stalnom su ratu sa sobom, s drugim ljudima, sa svijetom i životom.“ (Rijavec, 1997, str. 45). Oni nikada ne mogu pronaći određenu ravnotežu i živjeti skladnim životom.

Smatram kako je prihvaćanje sebe jedan od težih zadataka u životu. Svima nama vrlo je lako pričati o drugim ljudima i njihovim postupcima. Ali, suočiti se sa samim sobom nije nimalo lagano. Kad-tad čovjek dođe u situaciju kad to suočavanje postane neizbježno. Tada mora prihvatiti sebe ako se želi promijeniti nabolje. Međutim, „kada sebe vidimo onakvima kakvi zaista jesmo, postoji opasnost da nam se to ne sviđa i da počnemo mrziti sami sebe jer nismo onoliko savršeni koliko bismo to htjeli biti.“ (Miljković i Rijavec, 1996, str. 43). Pri tome važno je znati da nitko nije savršen te da su pogreške sastavni dio života. Moramo biti svjesni svojih dobrih i loših osobina i raditi na tome da svoje loše osobine promijenimo, a dobre i dalje negujemo i razvijamo još više.

*Uočavanje svojih vrijednosti* je vrlo bitno za stvaranje pozitivne slike o sebi. Svaki čovjek posjeduje vrijednosti kojih tek možda treba postati svjestan. Ono što se najčešće događa je da su ljudi većinom zaokupljeni svojim negativnim osobinama i manama, a manje pozitivnim vrijednostima.

Mnogi ljudi vjeruju da će, usmjeravajući se na svoje mane i pokušavajući ih smanjiti, vremenom to i uspjeti. No, psiholozi preporučuju sasvim drukčiji pristup smatrajući da je puno djelotvornije ne usmjeravati se na negativnu osobinu koju želimo promijeniti, nego razvijati neku drugu pozitivnu koja na prvi pogled možda i nema s tim nikakve veze... To ne znači da se upornošću ne možemo djelomično ili potpuno riješiti neke nepoželjne osobine. Vjerojatno će nam trebati mnogo vremena i energije. Iako nam se ta osobina ne sviđa, naučili smo je, navikli smo se na nju, a vjerojatno od nje imamo i neke koristi... Najveći problem koji se javlja kada pokušavamo promijeniti neku svoju manu je da pozitivne posljedice tek slijede u budućnost, a negativne su trenutne. Stoga naša motivacija ne traje dugo. Djelotvornije je pokušati izmijeniti osobinu na indirektan način. (Rijavec, 1997)

Svi mi imamo neke mane i to je sasvim normalno. Ne postoji osoba koja nema mana. Slažem se s mišljenju psihologa da ako želimo promijeniti neku negativnu osobinu da se ne usmjeravamo na nju nego da trebamo razvijati neku drugu pozitivnu osobinu. Tako svoju pozornost usmjeravamo prema nečemu što je dobro i pozitivno. Smatram da ćemo s vremenom na taj način nesvjesno promijeniti neku svoju negativnu osobinu, a biti bogatiji za neku drugu pozitivnu.

*Naučiti primati pohvale* nekim osobama predstavlja veliki problem, posebice osobama koje imaju negativno mišljenje o sebi. Međutim, pohvala je vrlo utjecajno sredstvo kada se koristi u pravom trenutku.

U današnje vrijeme svjedoci smo kako sve više naglašavamo ono loše u nama i ono loše što se oko nas događa.

U nekom trenu ljudskog razvoja u našim krajevima činjenica da govorimo lijepo o sebi počela se nazivati umišljenošću. Kao takvo ocrnjeno ponašanje isticanje sebe u pozitivnom svjetlu zanemareno je i potisnuto. Kukanje ili isticanje svega negativnog postao je očekivan način ponašanja. (Kusturin, 1999)

Stoga nas ne treba čuditi što ljudi, a pogotovo oni s niskim samopoštovanjem, jedino što čuju o sebi su kritike, a pohvale zanemaruju. Ako ne znamo sami sebe pohvaliti za neki postignuti uspjeh, ne možemo očekivati da ćemo znati primati pohvale od drugih ljudi. Smatram da reakcije drugih mogu biti od velike koristi. Ponekad ljudi ne vide i ne primjećuju neko ponašanje na sebi. Tada je dobro da nam netko ukaže na to naše ponašanje.

Jedan od načina na koji ljudi stvaraju sliku o sebi (pozitivno ili negativno mišljenje o sebi) temelji se na reakcijama drugih ljudi. U psihologiji je ovako ponašanje poznato kao „ja iz ogledala“ teorija. Da bismo vidjeli sebe moramo vidjeti kako izgledamo u očima drugih. (Rijavec, 1997, str. 49)

Ovo samo dokazuje kako je vrlo važno da djecu naučimo primati pohvale. Naravno, te pohvale trebaju biti iskrene i upućene djeci u pravom trenutku. Djeci treba dati do znanja da

cijenimo njihov trud i zalaganje te ih nagraditi lijepim riječima kad to zasluže. Na taj način djeca će stjecati pozitivnu sliku o sebi jer će i od drugih dobivati pozitivne informacije na osnovu kojih i grade svoju sliku o sebi.

Vrlo je važno da djecu s lošom slikom o sebi naučimo primati pohvale. Naime, takva djeca i ne zapažaju pohvale koje su njima upućene niti im pridodaju veliku važnost iz razloga što se to ne uklapa u njihovu lošu sliku o njima samima. (Rijavec, 1997)

*Naučiti primati kritike* također je važno za stvaranje pozitivne slike o sebi. Kritika je dobra i poželjna samo ako je dobronamjerna i prijateljska. Na taj način osoba može znati što loše čini i kako to poboljšati. Kritika je jedna vrsta povratne informacije. S obzirom na nju ljudi, a pogotovo djeca, stvaraju sliku o sebi. Stoga nikada ne treba kritizirati dijete, nego njegovo ponašanje.

Osoba niskog samopoštovanja teško prima kritike. Često ih zapaža, smatra ih značajnima i dulje pamti. Svaka kritika je pogađa jer samo potvrđuje loše mišljenje koje osoba već ima o sebi. Za takvu osobu važno je naučiti se suočavati s kritikom. Svaka kritika ne mora biti točna, ne mora biti dobronamjerna niti značajna. Treba biti svjestan postojanja pojedinaca s uvjerenjem da su ljudi loši. Oni će svako naše ponašanje protumačiti kao loše bez obzira što napravili (Rijavec, 1997).

Za dijete s lošom slikom o sebi svaka kritika je novi dokaz kako ništa ne vrijedi. Zato je bitno djecu učiti primati kritike i naučiti ih da znaju procijeniti je li neka kritika točna ili dobronamjerna. Također ih treba poučiti da iz svake kritike izvuku ono najbolje.

*Uspoređivati se prije svega sam sa sobom* jedan je od ključnih aspekta uspjeha. Međutim, često možemo čuti kako roditelji, ali i učitelji međusobno uspoređuju djecu. To nije dobro jer već od rane dobi učimo dijete da se uvijek mora uspoređivati s nekim. Tada se dijete razvija u osobu koja vjeruje da mora pronaći svoje mjesto u društvu uspoređujući se s drugima.

No, na samom vrhu ima mjesta samo za jedno ili nekoliko djece. Prvi u nekoj utrci je pobjednik, sljedeća dvojica još se mogu smatrati uspješnima-no svi ostali su gubitnici. Ako dijete stalno uspoređujemo samo s najboljima, vrlo je vjerojatno da će se početi osjećati nesposobno, glupo i neuspješno. (Miljković i Rijavec, 2002, str. 80)

Kako onda takvo dijete uopće može napredovati? Vrlo teško jer nema svoje kriterije i stavove po kojima će živjeti nego prihvaća ono što mu društvo nameće. Stoga djecu treba učiti da sami donose svoje kriterije kojih će se pridržavati i po kojima će se mjeriti. Tada je i

napredovanje olakšano Dijete će napredovati s obzirom na svoje kriterije i ispunjavanjem onih ciljeva koje je postavilo pred sebe. „Također nas ne bi trebalo zabrinjavati ako se naši kriteriji razlikuju od kriterija drugih ljudi pa čak i većine. Svaki čovjek je jedinstven i svatko ima pravo na svoju različitost... Bogatstvo ljudskoga života sastoji se upravo u različitosti.“ (Rijavec, 1997, str. 54)

## **4.2. Negativna slika o sebi**

Nažalost, postoje i osobe koje imaju negativnu sliku o sebi. Svakome se od nas može dogoditi da se ponekad ne osjećamo baš najbolje i ne mislimo o sebi na lijep način. To je normalno, ali problem nastaje kada se takvi osjećaji javljaju često i kada kod nekih ljudi postanu njihova svakodnevnica.

Osobe koje u životu negativno razmišljaju i smatraju kako im se u životu događaju samo najgore stvari nazivamo pesimističnim osobama. Takve osobe najčešće se prepuštaju depresiji čime narušavaju svoje fizičko zdravlje. Također ih karakterizira i lošiji uspjeh u životu u odnosu na mogućnosti. (Brdar i Rijavec, 1998)

Osobe koje imaju negativnu sliku o sebi uglavnom su loše raspoložene. Ne raduju ih mnogo stvari i u svemu vide nešto negativno. Loše raspoloženje je odraz njihovog negativnog odnosa prema sebi i svijetu.

Kada se jednom pojavi loše raspoloženje teško ga je prekinuti. Ono samo sebe podržava. Jedna loša misao izaziva drugu, jedno loše sjećanje drugo i tako dalje... Dakle, kada smo loše raspoloženi skloni smo prisjećati se loših događaja koji još više pogoršavaju naše neraspoloženje. Na taj način vrlo je teško izaći iz začaranog kruga lošega raspoloženja. (Rijavec, 1997, str. 25)

Zbog svega navedenog možemo zaključiti kako negativna slika o sebi dovodi do lošeg raspoloženja koje utječe na naše ponašanje i razmišljanje, a ovo opet pridonosi slici o sebi. to zaista izgleda kao začarani krug unutar kojega se stalno vrtimo i iz kojeg poneki ljudi dugo ne mogu pronaći izlaz. Kod takvih ljudi javlja se osjećaj bespomoćnosti, samookrivljanje i beznađe.

*Osjećaj bespomoćnosti* je osjećaj koji se javlja kada mislimo da ne možemo utjecati na ono što nam se u životu događa. Sjedimo prekrivenih ruku, gledamo kako život prolazi i ne poduzimamo ništa jer smo bespomoćni promijeniti bilo što.

Osjećaj bespomoćnosti je povezan s depresijom. Osobe koje za sebe misle da su bespomoćne smatraju kako ne mogu promijeniti neke loše stvari u životu koje im se događaju kao i životne okolnosti u kojima se nađu. Također smatraju da im budućnost ne donosi ništa ljepše i bolje. (Rijavec, 1997)

Kod njih se javlja fenomen naučena bespomoćnost. „Naučenu bespomoćnost predstavljaju stečeni osjećaji nekompetentnosti, koji često proizlaze iz ponavljanih doživljaja neuspjeha.“ (Vasta i sur., 1998). Događaji iz života koje ovi ljudi ne mogu kontrolirati smanjuju želju da pokušaju nešto učiniti i promijene situaciju. Kao rezultat toga nemaju priliku naučiti da svojim ponašanjem mogu utjecati na stvari koje im se događaju. Misle da će se sve odvijati na isti način bez obzira što oni učinili (Rijavec, 1997).

U knjizi Dječja psihologija autorice Vasta i sur. (1998) nalazi se zanimljiv podatak vezan uz naučenu bespomoćnost i spol djece. U njemu stoji da je naučena bespomoćnost mnogo uobičajenija kod djevojčica. Uzrok tomu nalazi se u načinu na koji učitelji obično daju povratne informacije djevojčicama i dječacima. Kada su dječaci neuspješni u nečemu, učitelji im češće kažu da se nisu dovoljno trudili (što upućuje na nedovoljno uloženi napor). No, kada su djevojčice neuspješne, učitelji im govore da su jednostavno krivo odgovorile (što ukazuje na nedostatak sposobnosti). Djevojčice tada mogu početi vjerovati da su njihove sposobnosti nedovoljne. Zbog toga mogu pristupati novim zadacima na pesimističan način. Dječaci pak s druge strane mogu nastaviti vjerovati da se uzroci njihovih neuspjeha nalaze u nedovoljno uloženom trudu i na taj način ostaju motivirani kada se ponovo suoče s nekim novim izazovima.

*Samookrivljavanje* je nasilje nad vlastitom osobom. Kada se okrivljava, čovjek o sebi vrlo loše misli, prezire se i kažnjava. Prema samome sebi se odnosi kao prema neprijatelju... Ako je osoba doista za nešto kriva, jedino što može učiniti jest idući put ne ponoviti pogrešku. Stalno mučenje okrivljavanjem neće ništa promijeniti (Rijavec, 1997).

Osoba se na taj način vrti u krugu negativnih misli o sebi. To naravno nikome ne pomaže, ni njoj, ali ni ljudima koji ju okružuju. Potrebno je dobro sagledati situaciju i pronaći najbolje moguće rješenje, rješenje koje ne šteti nikome. Ljudski je griješiti i iz svake greške trebali bi nešto i naučiti.

Uzrok takvom ponašanju u kojem moramo biti savršeni možemo pronaći u roditeljskom odgoju djece. Koliko puta smo imali prilike čuti da roditelji od svoje djece zahtijevaju samo



odličan uspjeh, da iz svih predmeta u školi moraju imati odličnu ocjenu. Djeca na taj način uče da u životu moraju u svemu biti savršeni, što je nerealno. Kasnije neka djeca shvate kako je jednostavno nemoguće biti savršen i počinju mijenjati svoje ponašanje. Neka djeca nažalost to nikada ne shvate i zbog toga se kod njih javlja samookrivljavanje i nezadovoljstvo. Iza samookrivljavanja nalazi se i nedostatak hrabrosti. Osobe sebe često okrivljuju zbog različitih stvari samo iz straha kako ne bi u svome životu morale nešto promijeniti.“ (Rijavec, 1997).

*Beznađe* je povezano s osjećajem bespomoćnosti i depresijom. To znači živjeti bez vjere u bolje sutra i mogućnosti da je moguće nešto promijeniti. Kada ljudi dožive nekakav neuspjeh i kada se neuspjesi nastavne nizati jedan za drugim, javlja se osjećaj bespomoćnosti koji onda dovodi do beznađa. Postaju depresivni i vjeruju kako im je život ispunjen samo negativnim događajima i da se njima uvijek događa ono najgore. O budućnosti razmišljaju na negativan način te ne vjeruju kako će im jednog dana biti bolje niti mogu išta učiniti kako bi promijenili taj negativan način razmišljanja. (Rijavec, 1997)

Tim ljudima sigurno je vrlo teško nositi se sa svime što ovaj život nosi sa sobom. Malo toga ih može usrećiti kad već unaprijed očekuju samo loše stvari koje im se zbog toga često i događaju.

Još jedan uzrok pesimizma je u negativnom vrednovanju sebe. Mali neuspjeh za neke osobe predstavlja povod za gubitak povjerenja u svoje sposobnosti. Vjeruju kako nikada više neće ništa moći napraviti kako treba i život je za njih završen. (Rijavec, 1997)

Kako na sve gledaju negativno tako i sebe vide u negativnom svjetlu. Tražeći stalno ono negativno u sebi i oko sebe normalno je da više i ne uočavaju lijepu stranu života. Razmišljajući na takav način ne mogu ni u čemu napredovati, kako profesionalno tako i osobno. Takvo razmišljanje kod ljudi je ozbiljan problem koji treba rješavati što prije.

### **4.3. Slika o sebi i škola**

Brdar i Rijavec (1998, str. 98) ističu značaj osnovne škole za razvitak ličnosti djeteta:

To su godine kada dijete može steći osjećaj uspjeha, postignuća i ponosa, ili pak početi sumnjati u sebe, osjećati neuspjeh i misliti da je manje vrijedno. U toj dobi dijete još ima prilično nepotpunu sliku o sebi. Slika o tome tko sam i što sam tek se počela oblikovati. Dijete vjeruje odraslim ljudima i njihove procjene o sebi usvaja mnogo spremnije i s manje kritičnosti nego u bilo kojem drugom razdoblju svog razvoja. Povratne informacije koje djeca dobivaju od svojih vršnjaka i odraslih ljudi-posebno od osoba koje su im važne, kao što su roditelji i učitelji-imaju veći utjecaj upravo zato što se djeca još razvijaju, otvorenija su za primanje informacija i sklonija promjeni. Ove informacije mogu nevjerovatno utjecati u pravcu pozitivnije slike o sebi, ali i u pravcu one lošije. Također su u fazi razvoja kada mogu naučiti da postanu samostalna, sigurna u sebe i produktivna, ali isto tako mogu naučiti i osjećaj manje vrijednosti, nesposobnosti i ovisnosti o drugima. Djeca koja ne dobivaju priznanja za svoj trud obično će usvojiti ono drugo. (Brdar i Rijavec, 1998, str. 98)

S obzirom na važnu odgojnu, a ne samo obrazovnu ulogu škole, učitelji moraju paziti kako će se ponašati i kakve poruke šalju djeci, kako verbalne tako i neverbalne. Učitelji su djeci vrlo važni i sve što im kažu je za njih vrlo bitno. Zbog toga je na učiteljima velika odgovornost. Taj posao nije nimalo lagan, ali uz veliku količinu ljubavi, upornosti i dobrote mnogo toga mogu postići u odgoju djece.

Brdar i Rijavec (1998) navode sljedeće razloge zbog kojih je važno da učenici stvore pozitivnu sliku o sebi:

Učenici s dobrom slikom o sebi intelektualno su vrlo aktivni-istražuju, iskušavaju, postavljaju pitanja, oduševljuje ih učenje novoga. Motivirani su-maksimalno se trude da dobiju dobru ocjenu; traže načine da budu uspješni. Uključuju se u rasprave u razredu, ne boje se izraziti svoje mišljenje. Ako mogu birati, sjede u prvim klupama. Svoj uspjeh pripisuju radu, trudu i sposobnostima. Svoj neuspjeh pripisuju slučaju ili drugim vanjskim razlozima. Postavljaju realne i dostižne ciljeve, što povećava vjerojatnost postizanja uspjeha. Traže pomoć ako im je potrebna-priznaju da nešto ne znaju i zbog toga se ne osjećaju neugodno. Domaće zadaće rješavaju na vrijeme. Umjereni su ponosni na svoje sposobnosti, ali nisu nasilni i bahati. (Brdar i Rijavec, 1998, str. 94)

Po mom mišljenju stvaranje dobre, pozitivne slike o sebi jedan je od najvažnijih zadataka svakog učitelja. Učitelj treba i mora iskoristiti svoju ulogu u djetetovom životu na najbolji mogući način. Mislim da za bilo kojeg učitelja nema ničega ljepšeg nego kada vidi da je njegov razred ispunjen nasmiješenim i zadovoljnim licima.

Kada neki učenik ima lošu sliku o sebi, to predstavlja vrlo veliki i važan problem. Loša slika o sebi krije mnogo toga. Učenici s takvom negativnom slikom su nesigurni, nemaju samopouzdanja i ne osjećaju se najbolje u razredu.

Učenici s lošom slikom o sebi intelektualno su pasivni-ne postavljaju puno pitanja, a učenje novoga ih ne oduševljuje. Više su motivirani izbjeci lošu ocjenu i neuspjeh, a manje prema postizanju uspjeha. Tihi su za vrijeme diskusija, boje se izraziti svoje mišljenje. Ako mogu birati, sjede u zadnjim klupama. Svoj uspjeh pripisuju sreći, sudbini ili nekim vanjskim razlozima. Svoj neuspjeh pripisuju nedostatku vlastitih sposobnosti i neznanju. Postavljaju nerealne i nedostižne ciljeve i tako smanjuju vjerojatnost postizanja uspjeha. Ne vole tražiti pomoć i nerado priznaju da nešto ne znaju. Često kasne s pisanjem domaćih zadataka. Ponekad pokušavaju blefirati, pa se čini kako znaju više nego što zaista znaju; znaju biti bahati. (Brdar i Rijavec, 1998, str. 95)

Nažalost u našim razredima često možemo sresti učenike s lošom slikom o sebi. Učitelji bi u takvim slučajevima trebali odmah reagirati i pronaći načine kako tim učenicima pomoći. Važno je da im učitelj pokaže da su i oni u nečemu dobri te da su jednako vrijedni kao i svi drugi. No, to može samo učitelj kojem je iskreno stalo do učenikove sreće. Najgore što se može dogoditi, a što se i u nekim školama i događa, je da učitelj jednostavno ignorira sve djetetove signale ili svojim ponašanjem još više potiče stvaranje negativne, loše slike djeteta o samome sebi.

#### **4.4. Slika o sebi i školski uspjeh**

Značenje škole u životu djeteta je veliko. Kroz školu dijete stječe znanje, prijatelje i određeni uspjeh. Baš taj uspjeh postaje vrlo važan djetetu jer mu on kazuje koliko je uspješan u školi i kako napreduje. Školski uspjeh postaje jedan od glavnih činitelja slike o sebi kod djeteta. Brdar i Rijavec (1998) ističu kako su slika o sebi i školski uspjeh u velikoj mjeri povezani kod djece između sedme i petnaeste godine života.

Doživljaj uspjeha i neuspjeha u tom razdoblju značajno utječe na to što će dijete misliti o sebi. Kritično je vrijeme između pet i devet godina. Kasnije uspjeh u školi postaje manje važan kao temelj formiranja slike o sebi. Istraživanja pokazuju da će djeca koja imaju dobar odnos prema obitelji i školi imati takav odnos i kada odrastu, dok su djeca s frustracijama i razočaranjima u obitelji i školi sklona biti takva i kao odrasli ljudi. (Brdar i Rijavec, 1998, str. 97)

Pozitivna slika o sebi povezana je s uspjehom u školi. Većina učenika koji imaju pozitivnu sliku o sebi sretni su i zadovoljni. Ono što je najbitnije je mišljenje koje učenik stvori o samome sebi jer se onda i ponaša prema onome što misli. Tu važnu ulogu imaju učitelji i roditelji jer na osnovi njihovih povratnih informacija učenik gradi svoje mišljenje. Ako učenik ima lošu sliku o sebi, uspjeh koji doživi u školi može ga navesti na to da počne mijenjati mišljenje koje ima o sebi i svojim sposobnostima. Zbog toga uspjeh u školi je djeci vrlo važan u stvaranju pozitivne slike o sebi u toj dobi.

Na uspjeh u školi utječe i slika koju učenik ima o sebi. Kad stvori sliku o svojim sposobnostima u školi, počinje donositi odluke i izbore koji djeluju tako da potvrđuju njegovo mišljenje... Ima mnogo razloga koji objašnjavaju utjecaj slike o sebi na uspjeh u školi. Prvo, što učenik ima bolje mišljenje o svojim sposobnostima, to procjenjuje da je veća vjerojatnost uspjeha bude li marljivo učio i radio. Drugo, učenici s lošijom slikom o sebi češće od sebe očekuju loš uspjeh ili čak neuspjeh. Zbog toga uče manje. Kad bi više učili a ipak doživjeli neuspjeh, to bi uzdrmalo njihovu ionako lošu sliku o sebi. Ima također mnogo razloga koji dokazuju da je pozitivna slika o sebi posljedica uspjeha u školi. Dobar uspjeh može poboljšati sliku o sebi, a bolja slika o sebi, opet, donosi bolji uspjeh. Očito je da slika o sebi i školski uspjeh međusobno djeluju jedno na drugo. Uspjeh, bez obzira na to očekujemo li ga ili ne, može jako dobro djelovati na naše mišljenje o sebi. To opet podiže samopouzdanje, koje se povećava očekivanjem boljeg uspjeha. (Brdar i Rijavec, 1998, str. 96-97)

Rani doživljaj uspjeha u školi je vrlo važan. Naime, svaki uspjeh povećava vjerojatnost novog uspjeha. Dijete počinje vjerovati kako može biti uspješno i u budućnosti. Rani uspjeh daje djetetu osjećaj kompetentnosti i vlastite vrijednosti. Kada se uspjeh ponavlja, dijete zaključuje da to nije slučajno. Također rani uspjeh omogućuju djetetu da lakše podnese neki kasniji neuspjeh. Eventualni kasniji neuspjeh dogodit će se kada dijete već bude imalo bolje oblikovanu sliku o sebi, nastalu na temelju prethodnih uspjeha. (Brdar i Rijavec, 1998)

Učenici nižih razreda osnovne škole stvaraju mišljenje o sebi na temelju uspjeha ili neuspjeha. To im je jedan od najvažnijih kriterija. Stoga je bitno da djeca u školi što ranije dožive uspjeh jer on predstavlja važan preduvjet njihovog zdravog psihičkog razvitka. Svaki doživljen uspjeh je i novi poticaj za učenika da se i dalje trudi jer vidi da mu se trud na kraju isplati. Dijete tada počinje misliti o sebi da je sposobno i vrijedno i na taj način stvara pozitivnu sliku o sebi.

## **5. EMPIRIJSKI DIO**

### **5.1. Akcijsko istraživanje**

S akcijskim istraživanjem kao jednom od vrsta istraživanja upoznala sam se na kolegiju Metodologija pedagoškog istraživanja. No, sve do tada nisam znala što bi to istraživanje moglo točno značiti. Ono što sam pretpostavljala bilo je da takva vrsta istraživanja ima nekakve veze s nastavom i školom. Predavanja iz kolegija Metodologija pedagoškog istraživanja bila su vrlo zanimljiva i poučna. Posebno su ih još začinili gosti koji su nam predstavili svoja akcijska istraživanja i na taj način mogla sam vidjeti kako se ta istraživanja provode u praksi. Mogla sam iz prve ruke saznati i naučiti puno toga iz njihovih iskustava. Svima njima bilo je zajedničko to što su svoje učiteljsko zanimanje željeli učiniti još zanimljivijim i izazovnijim za njih same. Nisu željeli da im posao postane dosadan i čista navika. Stoga su se odlučili za promjene u svome djelovanju i prihvatili izazov akcijskog istraživanja. Meni se takva vrsta istraživanja svidjela te sam se i sama htjela okušati u njemu.

Iz samog naziva akcijsko istraživanje možemo zaključiti kako je to vrsta istraživanja koje podrazumijeva akciju. „Akcija označava djelovanje koje je usmjereno prema promjenama. Promjene imaju svoj dvojak karakter: 1. promjene sustava i 2. osobne promjene sudionika istraživanja... Istraživanje podrazumijeva kontinuirano samokritično propitivanje i osvješćivanje odgojnog djelovanja s ciljem njegova mijenjanja i unapređivanja.“ (Bognar, 2001, str. 52).

McNiff (citirano u Bognar, 2001, str. 52) smatra kako to primijenjeno na razred znači da su „akcijska istraživanja pristup koji unapređuje edukaciju kroz promjenu, ohrabrujući učitelje da postanu svjesni svoje vlastite prakse, da budu kritični prema toj praksi i da budu pripravniji mijenjati ju.“

Carr i Kemiss (citirano u Bognar, 2001, str. 52) navode kako su akcijska istraživanja oblik samo-refleksivnog istraživanja pokrenutog od strane sudionika u društvenim institucijama s ciljem unapređivanja racionalnosti i pravednosti njihove vlastite prakse, njihovog razumijevanja te prakse i situacija u kojima se ta praksa ostvaruje.

McNiff i Whitehead (citirano u Bognar, 2006, str. 182) smatraju kako je akcijsko istraživanje sistematičan proces promatranja, opisivanja, planiranja, djelovanja, refleksije,

evaluacije, modificiranja, ali te etape se ne moraju nužno ostvarivati uzastopno već je moguće započeti istraživanje na jednom mjestu, a završiti ga negdje sasvim neočekivano.

Klafki (citirano u König i Zedler, str. 141) navodi da se akcijska istraživanja svojim spoznajnim interesom, a time i svojim krugom pitanja od početka usmjeravaju na društvenu odnosno pedagošku praksu; ona nastoje pripomoći rješavanju društvenih odnosno praktično-pedagoških problema.

Prema Reasonu (citirano u Bognar, 2006, str. 182) akcijska istraživanja podrazumijevaju aktivno sudjelovanje svih zainteresiranih sudionika i ne provode se *na* ljudima već *s* ljudima. Zbog toga sam nastojala da se učenici koji su sudjelovali u ovom istraživanju osjećaju kao aktivni sudionici, a ne objekti istraživanja.

Kada sam odlučila provesti ovo istraživanje, najprije sam obavijestila roditelje učenika što ću točno raditi s njihovom djecom. Podijelila sam im obrasce u kojima sam ih zamolila da mi svojim potpisom daju pristanak na provedbu istraživanja. Osim toga zamolila sam i neke druge osobe da mi pomognu u ostvarivanju planiranih aktivnosti (npr. školsku pedagoginju i studenticu Irenu Karabalić).

Smatram da su akcijska istraživanja vrlo korisna te da provodeći ih možemo puno toga naučiti o sebi i o svome razredu. Ponekad nam se može dogoditi da zahvaljujući istraživanju otkrijemo neke naše nedostatke ili prednosti u svojim postupcima. To nam omogućava da unaprijedimo svoje znanje i postanemo još boljim učiteljem. U akcijskom istraživanju mi se najviše svidjela mogućnost rješavanja problema i ostvarivanje promjena na nenametljiv način. To sam mogla vidjeti iz reakcija učenika dok sam surađivala s njima u ovom svom akcijskom istraživanju. Naime, učenici su skoro sve aktivnosti dobro prihvatili i rado su u njima sudjelovali.

Mužić (1999, str. 25) ističe da akcijska istraživanja predstavljaju varijantu razvojnih istraživanja jer se i u njima uvode novosti u odgojno-obrazovnoj djelatnosti i to na temelju njihove znanstvene provjere. Ta vrsta istraživanja ima i svoje specifične značajke:

- onaj koji provodi odnosno sudjeluje u odgojno-obrazovnoj djelatnosti, nju ujedno i istražuje
- visok stupanj elastičnosti

- „vlastito“ istraživanje učitelja, ali ne mora biti individualno, nego i zajedničko istraživanje više učitelja
- akcijsko istraživanje je u biti empirijsko istraživanje

Carr i Kemiss (citirano u Bognar, 2006, str. 181) prepoznali su tri osnovna tipa akcijskih istraživanja: *tehnička, praktična i emancipacijska akcijska istraživanja*. S obzirom na ovu podjelu moje je akcijsko istraživanje bilo praktično. Ciljevi ovakvog tipa akcijskog istraživanja su učinkovitost edukacijske prakse i stručnog usavršavanja, a važno je i postizanje razumijevanja praktičara i promjena njihove svijesti. Uloga voditelja trebala bi biti sokratska te se zasnivati na ohrabriranju sudjelovanja i samo-refleksije. Ja sam se trudila da svi učenici sudjeluju u aktivnostima, a ohrabrivala sam one učenike kojima je to bilo potrebno. U praktičnom tipu akcijskog istraživanja odnos između voditelja i sudionika temelji se na kooperaciji (procesu dogovaranja). Takav je bio i odnos između mene i učenika.

Kember i sur. (citirano u Bognar, 2006, str. 183) govore da u ostvarivanju akcijskog istraživanja važnu ulogu imaju kritički prijatelji. Pojam kritički prijatelj među prvima koristi Stenhouse. Za njega je kritički prijatelj osoba koja daje savjete i surađuje s učiteljem u akcijskom istraživanju. Za razliku od savjetnika, kritički prijatelj je prije svega učiteljev prijatelj koji je više zainteresiran za njegovu napredovanje nego za napredovanje istraživanja. On kroz suradnju nastoji pomoći učitelju razviti svoje refleksivne kapacitete i učenje.

Kritički prijatelji bili su mi od iznimne važnosti u mom istraživanju. Ono što je najvažnije moji kritički prijatelji bile su osobe koje su mi i prijatelji u privatnom životu. Savjete i komentare koje su mi davali tijekom istraživanja pomogli su mi da uvidim neke svoje propuste i reakcije u radu s djecom, ali i ono što dobro činim. Svaki put kada sama završila s radionicom nestrpljivo sam čekala njihove povratne informacije koje su mi bile orijentir za daljnji rad. Također, su mi pomagali u fotografiranju i snimanju pojedinih aktivnosti. Mislim da je akcijsko istraživanje bez kritičkih prijatelja nemoguće provesti jer bez njih ne bismo znali kako i koliko napredujemo ili ne napredujemo.

U svom akcijskom istraživanju najprije sam odredila polazne vrijednosti koje sam tijekom svoga istraživanja željela ostvariti te sam definirala problem kojim sam se bavila. McNiff i Whitehead (citirano u Bognar, 2006, str. 183) predlažu sljedeću strukturu akcijskog plana:

- Što je predmet mog interesa?
- Zašto sam zainteresiran/a?
- Što smatram da mogu učiniti?
- Kao ću prikupiti dokaze kako bih pokazao/la da sam utjecao/la na situaciju?
- Kako ću osigurati da moje prosudbe budu prihvatljive i istinite?

Poslije sastavljanja plana akcijskog istraživanja, slijedi akcija i prikupljanje podataka. Podaci se mogu prikupljati na različite načine: dokumentiranje, intervjuiranje, anketiranje, sustavno promatranje, skale procjene i testovi (Mužić, 1999, str. 74 - 94). Posebno važan izvor podataka u akcijskom istraživanju predstavlja istraživački dnevnik (Bognar, 2006, str. 184). McNiff (citirano u Bognar, 2006, str. 184) smatra da on može poslužiti za ostvarivanje sljedećih ciljeva:

- praćenje vremenskog slijeda događaja pri čemu je važno navesti uz svaku bilješku datum, vrijeme i kontekst opisanog događaja
- ilustracija (detaljan opis) bitnih događaja kako bi omogućili čitatelju uživanje u situaciju naše istraživanja
- izvor podataka potrebnih za analizu
- prikaz napredovanja u akcijskom istraživanju uključujući uspješne i neuspješne aktivnosti te osobno učenje koje proizlazi iz refleksije.

McNiff, Lomax i Whitehead (citirano u Bognar, 2006, str. 184) ističu da je u akcijskim istraživanjima u centru akcija, tako da prikupljanje podataka služi informiranju sudionika istraživačkoga procesa kako bi tijekom cijelog procesa istraživanja mogli unositi potrebne promjene sa svrhom unapređivanja prakse u skladu s postavljenim ciljevima. Prema tome, tu se ne radi samo o prikupljanju podataka, već o sustavnom praćenju ostvarivanja planiranih aktivnosti koji uključuje tri različita aspekta:

- prikupljanje podataka o akciji kako bi što jasnije mogli dokumentirati što se događalo,
- interpretacija podataka kako bi mogli objasniti što se dogodilo,
- evaluacija onoga što je učinjeno kako bi se mogle učiniti preinake u daljnjim aktivnostima.



Akcijsko istraživanje završavamo analizom podataka i pisanim izvještajem u kojem je potrebno postići sljedeće:

- U izvještaju treba detaljno opisati proces akcijskog istraživanja tako da svatko tko ga čita može zamisliti što se događalo.
- Potrebno je opisati promjene koje su se dogodile za vrijeme istraživanja.
- Važno je opisati kako smo ostvarili naše vrijednosti u praksi.
- U izvještaju treba navesti probleme koje smo uočili prilikom implementacije našeg akcijskog plana.
- Bitno je navesti sve ono što smo naučili za vrijeme našeg akcijskog istraživanja i kako smo stvarali našu odgojnu teoriju.
- Izvještaj akcijskog istraživanja treba otvoriti perspektive novom procesu promjena i istraživanjima. (Bognar, 2006, str. 185)

Akcijsko istraživanje za mene predstavlja izazov koji mi je omogućio da budem bolja i kvalitetnija učiteljica. Naime, provodeći akcijsko istraživanje sam bolje upoznala svoje učenike, ali prvenstveno sebe. Dok sam se bavila ovim akcijskim istraživanjem, imala sam priliku vidjeti sebe u mnogim ulogama, od organizatora do improvizatora. Koliko god sam bila spremna za nastavu, u nekim aktivnostima morala sam improvizirati jer nikad nisam sa sigurnošću mogla znati kako će učenici reagirati na pojedine aktivnosti dok ih nisam ostvarila. Smatram da sam provodeći ovo istraživanje dobila priliku da postanem još sigurnija i samopouzdanija osoba.

## **5.2. Polazne vrijednosti**

Smatram da postoji dosta djece koja imaju negativnu sliku o sebi. Uzrok tomu nalazi se prvenstveno u odgoju kako kod kuće tako i u školi. Odgovornost je svih nas odraslih da poučimo djecu kako poboljšati sliku o sebi i stvoriti pozitivnu sliku o sebi samome. Međutim, često se susrećemo s rečenicom koju odrasli izgovaraju, a to je da nemaju vremena. Roditelji kod kuće nemaju vremena saslušati svoje dijete jer puno rade ili su zaokupljeni nekim drugim stvarima. Neki učitelji u školama pak nemaju vremena za djetetove probleme jer moraju ispunjavati zahtjeve nastavnog plana i programa koji je ionako prenatrpan ili jednostavno ignoriraju djetetove potrebe. Sve dok je tako bit će i djece koja duboko u sebi pate i koja su nažalost najčešće bespomoćna i prepuštena samoj sebi. Kako me to osobno dira, odlučila sam se baviti stvaranjem pozitivne slike o sebi.

Ladislav Bogнар (2001) smatra kako se odgoj pozitivne slike o sebi događa u interakciji pojedinca s drugim ljudima, nažalost u školi koja je zasnovana na rangiranju učenika dio učenika je osuđen na neuspjeh, a time i na nemogućnost razvoja pozitivne slike o sebi:

Iskustva pedagoga koji su imali uspjeha u odgoju djece koju su svi smatrali lošima govore da su uspjeh postizali tako da su ih uspjevali uvjeriti da nisu tako loši kako to oni misle o sebi. „Loša djeca“ su loša između ostalog zato što su ih drugi uspjeli uvjeriti da su loši. (Bognar, 2001, str. 82)

Kako pozitivna slika uvelike ovisi o samopoštovanju i samopouzdanju, cilj mi je bio poticati baš te osobine kod djece. Kroz radionice koje sam pripremila nastojala sam da učenici upoznaju prvenstveno sebe, neke svoje osobine, ali i osobine svojih prijatelja iz razreda. Ladislav Bogнар (2001) smatra kako postoji mnogo načina kojima možemo pomoći djeci, ali najvažnije je pomoći djeci u tome da preuzmu kontrolu na svojim životom:

To je značajna pretpostavka psihičkog zdravlja. Ako stalno imamo osjećaj da ovisimo o drugima i da nam se događaju nepredviđene stvari, osjećamo se neugodno i uplašeno. Zato djeci ne treba rješavati njihove probleme i konfliktnе situacije, jer život neće biti samo pažljiv prema njima i trebaju osjetiti da mogu vlastitim postupcima utjecati na okolnosti svog življenja. (Bognar, 2001, str. 82)

Moje polazne vrijednosti su bile *samopouzdanje, stvaranje pozitivne slike o sebi i samopoštovanje*.

### **5.3. Istraživački problem**

Problem istraživanja je da neka djeca imaju negativnu sliku o sebi zahvaljujući lošem odgoju kod kuće što utječe na to da se smatraju nesposobnima, glupima i manje vrijednima kako u školi tako i u svim drugim aspektima života. Stoga je potrebno da ti učenici kroz različite aktivnosti osvijeste svoje dobre strane i počnu graditi pozitivnu sliku o sebi. Kako bih to ostvarila, bilo je nužno stvoriti ugodno razredno ozračje te se potruditi da se svako dijete dobro osjeća. Problem ovog akcijsko istraživanja izražen je u obliku sljedećeg pitanja:

Kako postići da učenici kroz pedagoško-psihološke radionice stvore pozitivnu sliku o sebi i razviju osjećaj vlastite vrijednosti?

#### **5.4. Plan istraživanja**

Na temelju polaznih vrijednosti i istraživačkog problema postavila sam ciljeve i kriterije svog akcijskog istraživanja. Zatim sam započela s izradom istraživačkog plana koji se sastojao od ciljeva, kriterija i aktivnosti. Nastojala sam da aktivnosti odgovaraju ciljevima koje sam si zadala. Istraživački plan prikazala sam tablično (tablica 1). Aktivnosti sam rasporedila u četiri radionice koje sam provela u dva školska sata, a jedino sam prvu radionicu provela u tri školska sata.

**Tablica 1. Istraživački plan**

CILJEVI	KRITERIJI	AKTIVNOSTI
<p>Izražavanje različitih vidova sebe i opisivanje vlastitih interesa i aktivnosti. Prepoznavanje u sebi pozitivne i jedinstvene kvalitete.</p>	<p>Učenici navode svoje interese i aktivnosti u kojima uživaju. Prepoznaju i imenuju svoje pozitivne kvalitete. (aktivnosti <i>Male stvari koje puno znače, Crtanje vlastitog lika, To sam ja i Tko sam ja?</i>).</p>	<p>Aktivnostima <i>Moje ime</i> i <i>Priča o mojem imenu</i> cilj mi je potaknuti učenike na razmišljanje o njihovim vlastitim imenima. Nakon „upoznavanja” sa svojim kolegama iz razreda, započinjem s aktivnostima koje za cilj imaju upoznavanje učenika sa samim sobom (<i>Male stvari koje puno znače, Crtanje vlastitog lika, To sam ja i Tko sam ja?</i>).</p>
<p>Osobni rast i razvoj percepcije o sebi samome. Prepoznavanje osobnih i tuđih pozitivnih osobina. Navođenje svojih vlastitih sposobnosti. Izražavanje pozitivnih navoda o sebi pred drugima. Razvijanje pozitivne slike o sebi.</p>	<p>Učenici prepoznaju i navode svoje i tuđe pozitivne osobine (aktivnosti <i>Moj lik</i> i <i>Zlatne markice</i>). Razmišljaju o sebi samima i o tome pričaju pred razredom (aktivnost <i>Moje sigurno mjesto</i>). Prepoznaju svoje kvalitete i otvoreno govore o njima pred cijelim razredom (aktivnosti <i>Filmske audicije</i> i <i>Pozitivan govor o sebi</i>). Učenici pokretom pokazuju kako su se osjećali sudjelujući u aktivnostima (aktivnost <i>Kako se osjećam</i>).</p>	<p>Aktivnost <i>Moj lik</i> za cilj ima stvaranje pozitivne slike o sebi. Kroz aktivnost <i>Moje sigurno mjesto</i> želim kod učenika razvijati osjećaj sigurnosti i zaštićenosti. Aktivnost <i>Filmske audicije</i> dopušta učenicima da javno pred razredom iskažu neke od svojih pozitivnih kvaliteta. Tijekom procesa učenici razvijaju osjećaj vlastite vrijednosti budući da ih razred s poštovanjem sluša. Ova aktivnost izgrađuje i stupnjeve samopouzdanja učenika: učenici moraju smoci snage da kažu pred razredom nešto pozitivno o sebi. <i>Pozitivan govor o sebi</i> je aktivnost koja je oblikovana tako da promovira pozitivan govor o sebi, tj. ima namjeru podučiti učenike da hvaljenje sebe ima dobar učinak na njihov pojm o sebi. <i>Zlatne markice</i> je aktivnost koja učenike usmjerava na prepoznavanje osobnih i tuđih pozitivnih osobina što je vrlo važno za stvaranje pozitivne slike o sebi.</p>

CILJEVI	KRITERIJI	AKTIVNOSTI
<p>Prepoznavanje i imenovanje osobnih snaga. Definiranje pojma samopoštovanja. Povezivanje sa sobom pojam samopoštovanja.</p>	<p>Učenici su svjesni svojih pozitivnih strana, svjesni su da su sposobni rješavati probleme, svladavati određene vještine i ostvarivati postavljene ciljeve (aktivnost <i>Samopoštovanje</i>). Shvaćaju što znači pojam samopoštovanje i znaju prepoznati osobu s niskim i visokim samopoštovanjem (aktivnost <i>Stolac u kojem se dobro osjećate</i>). Jedni drugima znaju uputiti riječi divljenja (aktivnost <i>Mreža međusobnog poštovanja</i>).</p>	<p>Aktivnošću <i>Samopoštovanje</i> cilj mi je da učenici definiraju i usvoje pojam samopoštovanja, da uvažavaju sebe, ali i druge. Kroz aktivnost <i>Stolac u kojem se dobro osjećate</i> želim naglasiti učenicima važnost samopoštovanja. Cilj aktivnosti <i>Mreža međusobnog poštovanja</i> je ukazati učenicima da za održanje osjećaja samopoštovanja nije dovoljno samo postizanje pozitivne slike o sebi, nego je prije svega važno postizanje sigurnih i zdravih odnosa s drugima. Ono osnovno što učenici moraju naučiti u odnosu prema drugima je da ih poštuju, surađuju s njima, cijene njihove specifičnosti i različitosti.</p>
<p>Stvaranje pozitivne slike o sebi. Zauzimanje za vlastite stavove.</p>	<p>Učenici navode dobre i loše strane pojedinih osobina (aktivnost <i>Medalja ima dvije strane</i>). Sposobni su napisati pozitivne, vedre poruke (aktivnost <i>Vedra poruka</i>).</p>	<p>Aktivnošću <i>Medalja ima dvije strane</i> cilj mi je ukazati učenicima da različite osobine imaju i dobre i loše strane. <i>Vedra poruka</i> je aktivnost koja će učenike potaknuti na razmišljanje o različitim poslovicama, izrekama, lijepim riječima, mislima koje izražavaju vedro shvaćanje života.</p>
<p>Unapređenje suradnje između učenika.</p>	<p>Učenici se ugodno osjećaju u razredu. Spremni su na međusobnu suradnju i pomaganje u zajedničkim aktivnostima (aktivnosti <i>Mi smo djeca vesela</i>, <i>Nasmijavanje</i> i <i>Potpis</i>)</p>	<p>Ove aktivnosti imaju za cilj stvaranje pozitivnog ozračja u razredu. Pružaju mogućnost učenicima da se opuste kroz igru i smijeh. Provođiću ih na početku naših susreta kako bih učenike što bolje motivirala na aktivnost i olakšala im sudjelovanje u radionicama.</p>

## **5.5. Postupci prikupljanja podataka**

Za akcijsko istraživanje je važno sustavno i planski prikupljati podatke o svemu bitnom što se događa za vrijeme procesa implementacije plana. Pri tome možemo koristiti različite izvore podataka: dokumentaciju, intervju, ankete, skale procjena, sustavno promatranje i testove (Mužić, 1999). Kako bih mogla dokumentirati sve rezultate svoga istraživanja, prikupljala sam podatke tijekom provođenja istraživanja na sljedeće načine:

- **Samoopis** učenika kako bih mogla ustanoviti kako učenici vide sebe prije istraživanja.
- **Sudjelujuće promatranje**-promatrala sam reakcije učenika, njihovo ponašanje, osjećaje koji su se javljali, njihovu aktivnost i zainteresiranost u aktivnostima, njihove izjave, komentare, zadovoljstvo aktivnostima koje sam za njih priredila i sl. te sam se na osnovu svega toga nastojala prilagoditi njima.
- **Istraživački dnevnik** u koji sam bilježila sve pojedinosti te svoja vlastita zapažanja tijekom provođenja aktivnosti.
- **Evaluacijski listići** koji su mi poslužili kao povratne informacije od učenika u kojima sam mogla saznati koliko su zadovoljni provedenim radionicama.
- **Fotografije** kojima sam nastojala zabilježiti učeničke radove, njihovu aktivnost i zalaganje.
- **Video zapisi** kojima sam zabilježila najznačajnije aktivnosti vezane za moje istraživanje i koji su mi poslužili da vidim sebe u ulozi voditelja istraživanja.

## **5.6. Kontekst istraživanja**

Aksijsko istraživanje na temu *Istraživanje stvaranja pozitivne slike o sebi* provela sam u matičnoj Osnovnoj školi „Ivan Filipović“ u Velikoj Kopanici. Nastava je u matičnoj školi organizirana u pet odjela razredne nastave (1.-4. razred) i osam odjela predmetne nastave. Nastava je organiziran u jednoj smjeni. Matična škola je dosta dobro opremljena te sam školski prostor odgovara potrebama suvremene organizacije odgojno-obrazovnog rada.

Istraživanje sam provela u 4. razredu i to u razdoblju od 15. studenoga 2010. godine do 3. prosinca 2010. godine. Ovo moje istraživanje trajalo je devet školskih sati i ujedno je i prvo akcijsko istraživanje koje sam provela u životu.

Razred u kojem sam provela istraživanje broji 15 učenika (8 djevojčica i 7 dječaka). Učenici ovog razreda pohađaju nastavu u međusmjenu jer se nastava odvija samo prije podne te su zbog nedostatka učionica prisiljeni na to. Stoga ponekad neke sate moraju provesti u jednoj učionici te se poslije seliti u svoju matičnu učionicu. U njihovoj matičnoj učionici nalazi se cd-player i televizor, a na zidovima učenički radovi, didaktički plakati i posteri te fotografije i kratki izvještaji o aktivnostima kojima su se bavili. Klupe su postavljene na klasičan način, ali učenici ne sjede uvijek tako. Učiteljica mijenja raspored klupa s obzirom na aktivnosti koji će taj dan provoditi.

Sudionici ovog mog istraživanja bili su učiteljica Alma Jašarević, moja kolegica i učiteljica Irena Karabalić te pedagoginja Osnovne škole „Ivan Filipović“ Blanka Skender. Učiteljica Irena Karabalić bila je prisutna na mojoj prvoj, trećoj i četvrtoj radionici, a pedagoginja na drugoj radionici. Učiteljica Alma pomagala mi je i usmjeravala me tijekom provođenja istraživanja i davala mi korisne savjete. Sve one zajedno bile su moje kritičke prijateljice čije su mi povratne informacije pomogle da što kvalitetnije provedem istraživanje.

Razlog zbog kojega sam odabrala baš ovu školu i ovaj razred za provođenje svog akcijskog istraživanja bio je taj što je učiteljica Alma Jašarević moja sestra. Zbog te činjenice bilo mi je lakše dogovoriti i provesti akcijsko istraživanje. Nisam se ustručavala ništa pitati i to mi je pomoglo. Također sam svoju praksu provela u istom razredu tako da sam već od prije upoznata s učenicima, a i oni sa mnom. Za vrijeme provođenja prakse uočila sam da postoje učenici koji nemaju baš najbolju sliku o sebi i nisu sigurni u sebe i svoje mogućnosti. Bila sam upoznata i sa situacijom kod kuće skoro svih učenika. To smatram važnim jer se slika o sebi stvara prije svega u obitelji. Poneki učenici u razredu znali su ponekad drugim učenicima dobaciti nekakav zlobni komentar ili nisu željeli biti s njima u paru što je također mogao biti jedan od uzroka loše slike o sebi. Bez obzira na sve to, razred kao cjelina djeluje složno te se među učenicima razvila prijateljska atmosfera. Za to je najviše zaslužna učiteljica koja se trudi postići dobre rezultate kako na obrazovnom tako i na odgojnom području.

Učiteljica je nekoliko dana prije početka mog istraživanja imala roditeljski sastanak te je na njemu napomenula da ću doći i provesti istraživanje u njezinom razredu. Podijelila je roditeljima obrazac (prilog 1), koji sam prethodno napravila, u kojem sam objasnila tko sam i zašto dolazim te ih zamolila za dopuštenje fotografiranja i snimanja njihove djece u svrhu istraživanja. Svi roditelji potpisali su obrazac.



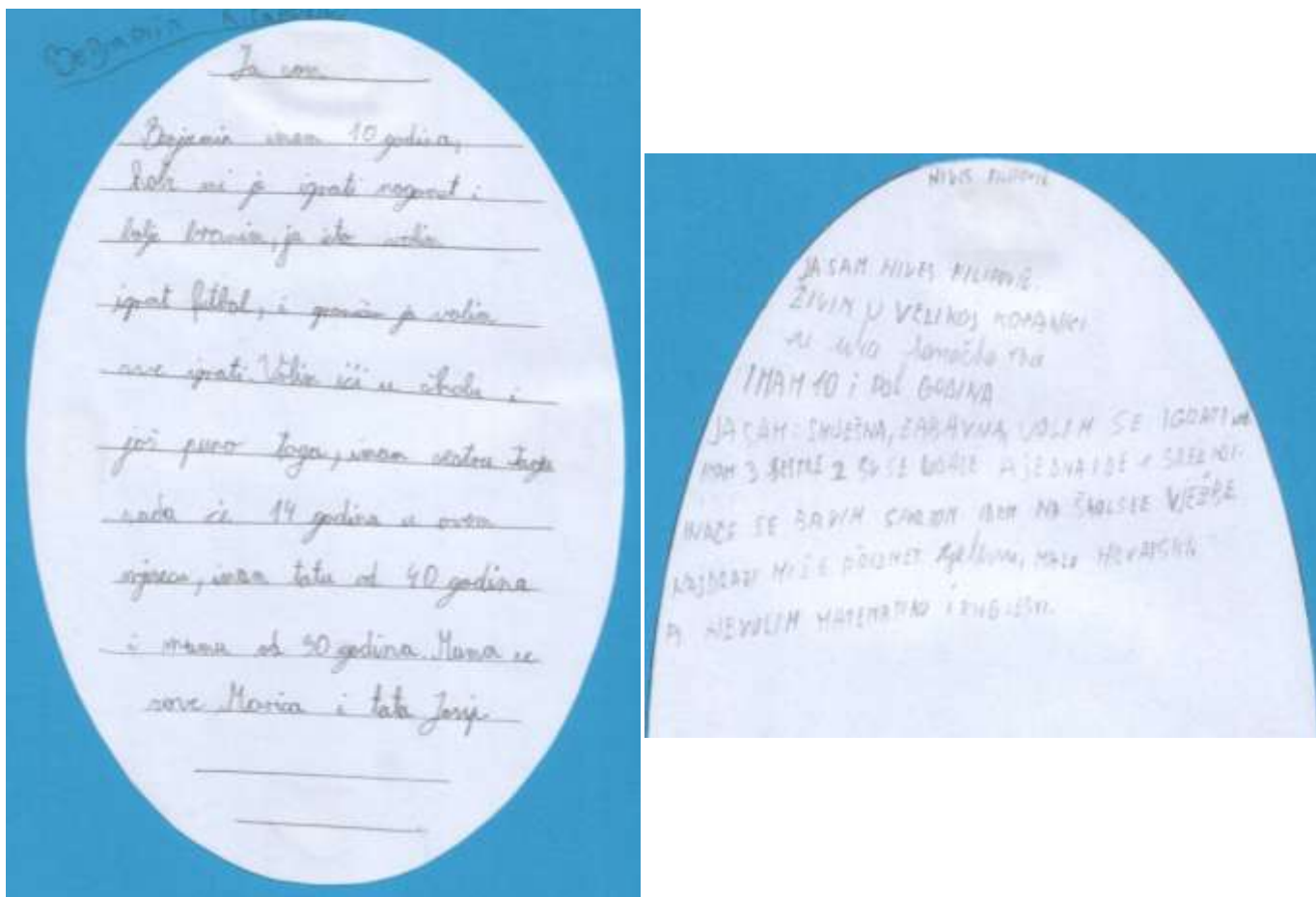
## **6. PROCES OSTVARIVANJA AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA**

Ovo moje akcijsko istraživanje sastojalo se od četiri radionice koje sam provela u vremenu od tri tjedna. Nastojala sam da aktivnosti unutar radionica budu učenicima zanimljive i da provodeći ih ostvarim ciljeve koje sam si postavila. Tijekom istraživanja prikupljala sam podatke koji su mi pomogli u analizi i koji su bili vrlo korisni za interpretaciju istraživanja. Metode koje sam koristila za prikupljanje podataka bile su samoopisi, istraživački dnevnik, fotografije i video zapisi.

### **6.1. Samoopisi učenika i pedagoška radionica „Ja“**

Pedagošku radionicu „Ja“ provela sam 15. studenoga 2010. i trajala je 135 minuta, odnosno tri školska sata. U radionici nije sudjelovao samo jedan učenik.

Prvu radionicu započela sam samoopisom kako bih ustanovila kakvu sliku o sebi imaju učenici. Podijelila sam im „zrcala“ unutar kojih su morali napisati nešto o sebi. Cilj ove aktivnosti bio mi je saznati kako učenici vide sebe te me je zanimalo o čemu će pisati u svome opisu (hoće li navoditi svoje osobine, osjećaje, jesu li uopće svjesnih svojih osobina, sposobnosti i vrijednosti). Neki učenici pisali su o tome kako se zovu, koliko imaju godina, koliko imaju braća i sestara te čak i koliko im roditelji imaju godina. Ti učenici su najmanje pisali o sebi (slika 1).

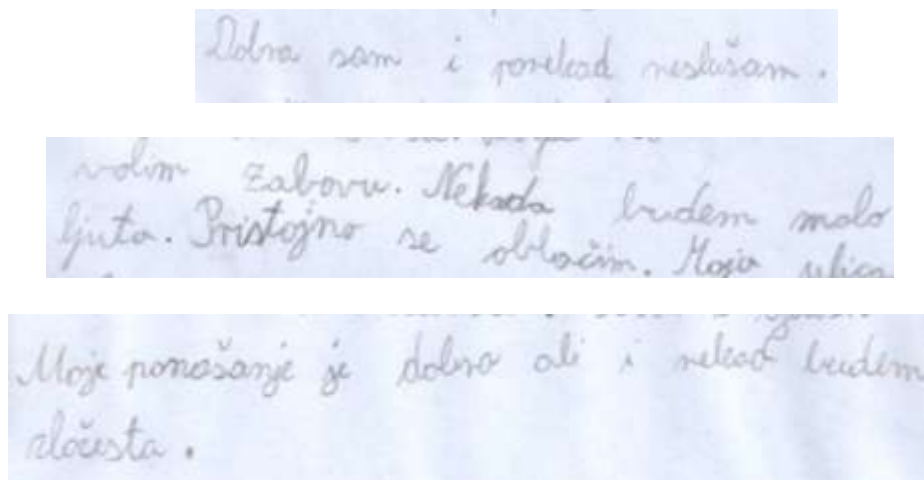


Slika 1. Primjeri učeničkih samoopisa

Stoga cilj mi je bio tijekom ovog istraživanja ukazati im na pozitivne osobine koje imaju, te pomoći im u osvješćivanju i razvoju pozitivne slike o sebi. Većina učenika navodila je osobine koje posjeduju i ustanovila sam da su oni svjesni svojih osobina i da imaju pozitivnu sliku o sebi.

Imam smeđu kosu, visoka sam. Volim se zezati, družiti s prijateljima i učiti. Najbolji predmeti su mi glazbeni, tjelesni i likovni. Vesela sam i znatiželjna. Najbolji prijatelji su mi Katarina, Matea, Nives i Magdalena. Volim pomagati drugima. (Učenica N.T., osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.).

Također je bilo i nekoliko učenika koje su navele i neku svoju negativnu osobinu poput ne slušam, zločesta sam i ponekad budem malo ljuta (slika 2).



**Slika 2. Primjeri učeničkih samoopisa**

Uočila sam kako je samo jedna djevojčica napisala da je pametna, a s druge strane više dječaka je za sebe to napisalo. Razlog tomu možda stoji u spolnim razlikama i načinu kako se roditelji i učitelji odnose prema djevojčicama, a kako prema dječacima. Vasta i sur. (1998) smatraju kako djevojčice svoj školski pojam o sebi snažno temelje na ponašanju u školi, odnosno u razredu, a manje na školskom postignuću. Suprotno je kod dječaka... Povratna informacija koju djeca dobivaju o svom učenju, kao i način na koji je interpretiraju, također može imati iznenađujuće snažne učinke na njihovu sliku o sebi.

Iz njihovih samoopisa vidi se da im škola u ovoj dobi važna jer su svi navodili predmete koje vole, u kojim su dobri te i one koje ne vole. Iz toga se može zaključiti da njihova slika o sebi uvelike ovisi o uspjehu u školi.

Druga aktivnost bila je *Moje ime* (Uzelac, Bognar i Bagić, 1994). Ovu aktivnost sam provela s ciljem da učenici postanu svjesni sebe i svoga imena. Učenici stoje u krugu. Svatko od učenika izgovori svoje ime na dva načina: jednom tiho, nježno ili tepajući, drugi put glasno, grubo ili ponosno. Poneki učenici su svoje ime izgovarali jednako u oba slučaja. Nisu svi uspjeli izgovoriti svoje ime glasno i ponosno. Mislim da su se neki od njih još uvijek malo stidjeli pošto sam tek započela s provođenjem svoga istraživanja te im je trebalo malo više vremena da se opuste.



**Slika 3. Aktivnost "Priča o mojem imenu"**

U trećoj aktivnosti *Priča o mojem imenu* (Cipek, Jurić, Maleš, Matijević, Matković, Miljević – Riđički i Stričević, 2000) učenici su imali priliku više saznati jedni o drugima, ali i unaprijediti međusobne odnose. Aktivnost sam provela tako što sam pustila glazbu. Dok je glazba svirala, učenici su šetali po razredu. U trenutku kada je glazba prestala, trebali su stati pokraj osobe koja im je u tom trenutku bila najbliža. Kad su pronašli svoga para, u sljedećih nekoliko minuta međusobno su ispričali jedno drugom priču o svom imenu (slika 3). Navela sam im nekoliko pitanja koja im mogu pomoći u priči kao što su: *Kako si dobio/dobila ime, tko ti je izabrao ime? Znaš li što to ime znači? Zove li se tako još netko u obitelji? Ako imaš nadimak, reci koji je i kako si ga dobio/dobila. Sviđa li ti se tvoje ime/nadimak? Koje ti se ime (osim tvoga) sviđa?* Po reakcijama učenika vidjela sam da im se ova aktivnost jako sviđala. Učenici su bili nasmiješeni i veseli dok su se kretali po učionici dok je svirala glazba. Dok su razgovarali sa svojim parom, sa smiješkom na licu pričali su o svome imenu.

Kada su si međusobno ispričali priče o svojim imenima, svaki učenik je morao pred svima ispričati priču o imenu onog drugoga u paru i obratno. Priča o imenu jedne učenice glasila je ovako: „Ime je dobila po sv. Barbari. Mama joj je odabrala ime. Nadimak joj je Barbi i jako joj se sviđa taj nadimak.“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.). Primijetila sam

da su učenici pozorno slušali jedni druge. Bilo je i iznenađujućih reakcija jer su tek sada saznali nešto više o imenima svojih prijatelja iz razreda.

Četvrta aktivnost *Male stvari koje puno znače* (Uzelac, Bognar i Bagić, 1994) izvodi se tako da u sredinu učionice stavi se veći broj sitnih predmeta koji za djecu mogu imati neku važnost. Svi promatraju te predmete, a potom svatko odabere jedan od njih, razgleda ga, osjeti njegovu toplinu i strukturu, pokaže ga ostalima i priča o svom predmetu: *Zašto sam ga odabrao/odabrala? Na što me podsjeća? Zašto volim taj predmet? Što mi znači?* Dok sam stavljala predmete, rekla sam učenicima neka razgledaju predmete koje sam donijela i razmisle koji od ovih predmeta im najviše znači. Mogla sam čuti kako se učenici smješkaju dok su razgledavali predmete. Kada sam stavila sve predmete u krug, učenici su započeli s odabirom. Najviše sam se bojala da će se posvađati oko izbora nekih predmeta. Međutim, svaki učenik je izabrao različiti predmet, a i predmeta je bilo više nego što ih ima u razredu tako da su imali mogućnost izbora.

Kada je uslijedio razgovor o njihovom predmetu, samo se jedan učenik nije mogao sjetiti zašto je odabrao baš taj predmet. Pokušala sam mu pomoći s potpitanjima, ali nije uspjelo. Mislim da je njegov problem bio u tome što je stidljiv. Nisam ga htjela forsirati da priča ako on to ne želi, stoga sam ga preskočila i krenula dalje. Ostali učenici su jako dobro obavili ovu aktivnost. Nije im bilo neugodno podijeliti s ostalima svoja razmišljanja i osjećaje. To mi je pokazalo da se većina učenika ne stidi pokazati kako u životu postoje stvari koje za njih puno znače ma koliko se drugima one činile beznačajne.

Peta aktivnost bila je *Crtanje vlastitog lika* (Shapiro, 1996). Učenicima sam podijelila prazne komade papira. Potom sam na ploču napisala sljedeći popis: najomiljeniji predmet u školi, najomiljenija boja, hobi, cvijet, životinja. Zadatak je bio da učenici nacrtaju na papir ove različite stvari s popisa. Na samom početku djeca su me pitala kako nacrtati najomiljeniji predmet u školi. Rekla sam im neka upotrijebe maštu. Dala sam im i jedan primjer. Objasnila sam im da ako netko voli glazbenu kulturu može nacrtati note ili neki instrument. Isto tako naglasila sam da crteži trebaju biti jednostavni. Kada su završili svoje radove, učenici su si međusobno u parovima pokazali što su nacrtali i objasnili zašto. Učenica Katarina objasnila je svoj crtež ovako: „*Kao hobi nacrtala sam kuhinju jer jako volim pomagati mami dok kuha. Moja najomiljenija boja je žuta jer me podsjeća na sunce, a sunce me podsjeća na ljeto koje je moje*

*najdraže godišnje doba. Moj najomiljeniji predmet u školi je likovna kultura jer volim crtati i tu sam nacrtala vodene bojice i kao neki rad. Najdraži cvijet mi je ljubičica jer volim njezin miris. Najdraža životinja mi je leptir jer je šaren i pun boja te je vesel kao i ja.“. (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.) (slika 4)*



**Slika 4. Aktivnost "Crtanje vlastitog lika"**

Učenici su bili sretni što jedni drugima mogu pokazati što vole i što ih čini sretnima. Ovom aktivnošću nastojala sam učiniti da budu ponosni na svoje interese i smatram da sam u tome i uspjela što se može vidjeti iz rada koji sam prethodno opisala (slika 4).

U šestoj aktivnosti *To sam ja* (Uzelac, Bognar i Bagić, 1994) cilj mi je bio da učenici pokažu jedni drugima tko su oni zapravo, što ih zanima, što vole slušati, o čemu vole razgovarati. Na ploču sam stavila lik koji se sastojao od polja označenim znamenkama. Pokraj lika napisala sam što svako polje označava (prilog 3). Potom sam objasnila djeci što znači svaka započeta rečenica. Problem je nastao s rečenicom RADOM GURAM NOS U.... Pitala sam ih zna li netko što bi to moglo značiti. Jedan učenik je rekao kako to znači gurati nos doslovno negdje, primjerice u cvijet ili miris. Objasnila sam im da ta rečenica ima preneseno značenje te da ona znači da guramo nos u nešto što nas zanima, što nam potiče znatiželju. Dala sam im i primjer. Rekla sam im da ja volim gurati nos u knjige jer volim čitati. Pitala sam učenike znaju li oni što su to izreke. Odgovorili su mi da znaju i nekoliko učenika navelo je primjere izreka. Nakon što

su završili s ispunjavanjem polja svaki učenik je pročitao što je napisao. Bilo je dosta sličnih odgovora. Svi dječaci su napisali da vole razmišljati i pričati o nogometu i sportu općenito, a djevojčice pak o školi, prijateljstvu, ljubavi i igri. Tu možemo vidjeti razlike među dječacima i djevojčicama. U ovoj dobi dječaci su zaokupljeni sportom i pridaju mu veliku važnost. Stoga i sliku o sebi grade s obzirom na svoja sportska dostignuća. Djevojčicama je uglavnom jako bitno prijateljstvo i općenito socijalne interakcije te svoju sliku grade upravo s obzirom na ta područja.

Uočila sam kako je više učenika navelo slične interese u polju „Radom guram nos u...“. Uglavnom su pisali kako rado guraju nos u tuđe stvari. Očekivala sam kako će njihove izreke biti kreativnije, ali i tu su se ponavljali. Uglavnom su navodili izreke: „*Tko rano rani, dvije sreće grabi!*“ i „*Čuvaj tajnu!*“ ili „*Moraš čuvati tajnu!*“. (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.) Troje učenika je ipak navelo originalne izreke: „*Prije puštanja jezika u pogon uključi mozak!*“, „*Što nađeš ne kaži, što izgubiš ne kaži!*“ i „*Nemoj nikom krasti stvari, neće ni on tebi!*“. (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.)

Sedma i ujedno zadnja aktivnost u mojoj prvoj radionici bila je *Tko sam ja?* (Bićanić, 2001). Učenike sam podijelila u parove. Radeći u parovima, jedan učenik je pitao drugoga: *Tko si ti?* Drugi je trebao odgovoriti jednom riječju ili kratkom pozitivnom izjavom o sebi. Učenik koji je postavljao pitanje trebao je pet puta ponoviti: *Tko si ti?*, a drugi je svaki puta trebao dati različiti odgovor. Tada su se parovi zamijenili, tako da onaj tko je pitao bude osoba koja odgovara. Slušala sam što su učenici odgovarali. Neki od odgovora bili su: „*Ja sam dobra. Ja sam poslušna. Ja sam dobra učenica. Ja sam sretna. Ja sam nasmijana. Ja sam dobar nogometaš.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.) Pitala sam ih kako su se osjećali kada su trebali reći pozitivne stvari o sebi. Većina ih je odgovorila da su se dobro osjećali, a jedna učenici rekla je da se osjećala zbunjeno jer nije znala što bi odgovorila. Ovom aktivnošću htjela sam učenike potaknuti na razmišljanje o sebi i svojim pozitivnim osobinama.

Potom sam formirala grupe po tri učenika. Svaki učenik dobio je komad papira. Također su im bile potrebne škare, ljepilo i bojice koje su redari priredili ranije na malom odmoru. Zadatak im je bio izraditi svoje osobne iskaznice koristeći riječi i slike koje će izrezati iz novina i časopisa koje sam za njih priredila. Rekla sam im da sve ono što ne mogu pronaći u novinama i časopisima vezano za njih neka to nacrtaju ili napišu. Naglasila sam da osobna iskaznica treba pokazati tko su oni sada, što vole, čime se bave, što su njihovi hobiji... Podijelila sam im novine i

časopise i započeli su s aktivnošću. Neki učenici nisu znali što bi iz novina izrezali. Više puta sam ponovila što im je zadatak i što od njih tražim. Obilazila sam skupine i pomagala tamo gdje je to bilo potrebno. Problem je nastao kada nisu mogli pronaći u novinama sve što vole i sve što ih opisuje. Tada sam im opet ponovila neka ono što ne mogu pronaći da nacrtaju ili napišu. Svoje gotove radove stavljali su na ploču. Svaki učenik objasnio je svoj rad drugima. Mislim da su se pojedini učenici izgubili prelistavajući novine i časopise te više nisu razmišljali što im je zadatak. Primjer toga je i objašnjenje jedne učenice koja uopće nije znala zašto je nešto stavila na svoju osobnu iskaznicu. Međutim, dosta učenika je na kraju uspješno izradilo svoje osobne iskaznice. Kritička prijateljica, kolegica Irena Karabalić izjavila je sljedeće:

Učenicima si dala potpunu slobodu da se izraze uz pomoć novina i časopisa te su na taj način mogli pokazati koliko su kreativni, a ujedno i ostvariti postavljeni cilj. Iznenadilo me što su učenici unatoč ograničenom vremenu uspješno svladali ovu aktivnost, što se moglo vidjeti i u njihovim izlaganjima. Smatram da si se vrlo dobro pripremila i učenicima si davala jasne upute što trebaju raditi, čak i nekoliko puta tijekom aktivnosti. Ipak, par učenika nije do kraja shvatilo što im je zadatak. Razlog tomu bila je njihova zbunjenost i nedostatak koncentracije jer je cjelokupna radionica ipak trajala tri školska sata. (I. Karabalić, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.)

Cilj ove aktivnosti bio je potaknuti kod učenika osvještavanje slike o sebi. Željela sam da učenici koristeći novine i časopise pokušaju pronaći one slike i riječi koje ih opisuju te tako postanu svjesniji sebe. Naime, svijest o sebi vrlo je važna za stvaranje pozitivne slike o sebi. Većina učenika uspješno je svladala aktivnost i mogla sam zaključiti da poznaju sebe jer su se u svojim izlaganjima uspješno predstavili drugima. Izuzetno je važno biti svjestan svojih osobina i vrijednosti jer smatram da je to preduvjet je za stvaranje pozitivne slike o sebi.

Na kraju učenike sam zamolila neka popune *evaluacijski listić* (prilog 3). Unatoč tome što je radionica dosta dugo trajala (tri školska sata), učenici su uživali u aktivnostima, što se može vidjeti po rezultatima *evaluacijskog listića*.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Trebali su obojiti onog smajlića koji najbolje opisuje kako su se osjećali u današnjoj radionici. Ponudeni odgovori bili su: sretno, tužno, dobro i dosadno.





**Slika 5. Rezultati evaluacijskog listića za prvu radionicu**

Iz rezultata evaluacijskog listića (slika 5) možemo vidjeti kako je 13 učenika odgovorilo da su se osjećali sretno za vrijeme radionice, a tek jedan učenik je odgovorio da se osjećao dobro. Niti jedan učenik nije se osjećao tužno ili dosadno. Ovo ukazuje na ugodno ozračje koje je vladalo u razredu. Učionica je bila ispunjena nasmiješenim licima (slika 6), a učenici su bili spremni na suradnju jedni s drugima i rado su sudjelovali u svim aktivnostima. Nastojala sam kroz provođenje aktivnosti utjecati na njihovo raspoloženje te ih potaknuti na aktivno stvaranje pozitivne slike o sebi.



**Slika 6. Učenici 4. b razreda**

## **6.2. Pedagoška radionica „Moja slika“**

Pedagošku radionicu „Moja slika“ provela sam 22. studenoga 2010. i trajala je 90 minuta (dva školska sata). Svi učenici su sudjelovali u radionici. Također je prisustvovala i školska pedagoginja, ali samo na jednom školskom satu.



**Slika 7. Aktivnost "Potpis"**

Drugu radionicu započela sam s aktivnošću *Potpis* (Shapiro, 1996). Ova aktivnost bila je učenicima jako zanimljiva prvenstveno što je u njoj sudjelovala i njihova pedagoginja. Kada sam učenicima rekla da moraju i od pedagoginje dobiti potpis, čula sam kako su sa smiješkom govorili „*To!*“, „*Super!*“. (Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.) Vidjela sam kako su učenici nestrpljivo čekali da dobiju njezin potpis. Naime, zadatak ove aktivnosti bio je da se svaki učenik rukuje sa svakim učenikom u razredu i pedagoginjom te dobiju njihove potpise (slika 7). Uočila sam kako su se osjećali izuzetno važnima što su mogli dobiti potpis i od pedagoginje. To je svakako pozitivno utjecalo na njihovu sliku o sebi. Cilj ove aktivnosti bio je da se učenici malo „zagriju“ za daljnje aktivnosti i jačanje njihove međusobne povezanosti.

Druga aktivnost bila je *Moj lik* (Zarevski i sur., 2000). Učenicima sam dala komad papira i svaki učenik trebao je nacrtati svoj lik. Nisu ga bojali jer bi mi to oduzelo dosta vremena. Kada su nacrtali svoj lik, stavili su ga na ploču pomoću magnetića. Potom su trebali razmisliti koju svoju osobinu najviše vole i zapisati ju na papirić. Papiriće su ubacili u vrećicu. Zatim je svaki učenik izvlačio po jedan papirić, pročitao ga naglas i pokušao pogoditi o kome se radi. U tomu su mu pomagali i ostali učenici. Kada je učenik pogodio o kome se radi, zalijepio je papirić na lik te osobe. Ova aktivnost bila je vrlo uspješna i izazvala je veliku pozornost svih učenika. Neki

učenici su odmah pogodili o kome se radi, a nekima je trebala pomoć ostalih učenika. Na kraju kada je ostao zadnji papirić bilo je jasno o kome je riječ jer su svi ostali učenici već imali zalijepljene svoje osobine na svome liku. Međutim, učenik je tvrdio da to nije osobina koju je on napisao. Mislim da je to rekao pošto mu je bilo malo neugodno i što se osjećao postideno. Osobina koja je bila na tom zadnjem papiriću bila je ljepota. Možda se bojavao negativne reakcije razreda. No, kada je vidio da je negativna reakcija razreda izostala, dopustio je da zalijepimo tu osobinu na njegov lik i priznao da ju je ipak napisao. Iz ovog primjera zaključila sam da je nekim učenicima još uvijek nelagodno pred drugima priznati svoje osobine i biti ponosan na njih, naravno one pozitivne. Stoga cilj mi je bio da u nastavku svoga istraživanja potičem učenike da govore o svojim pozitivnim osobinama i budu ponosni na njih.

Poslije ovog zadatka uslijedio je i drugi. Učenici su izvukli po jedan papirić iz kutijice na kojima su bila napisana njihova imena. Ako je učenik slučajno izvukao svoje ime, vratio je papirić nazad u kutijicu i uzeo novi. Njihov zadatak bio je napisati jednu lijepu, pozitivnu poruku osobi čije su ime izvukli i potom zalijepiti tu poruku na lik te osobe. Svaki učenik došao je pred ploču, pronašao svoj lik i naglas pročitao poruku koju je dobio. Učenici su se osjećali ponosno dok su čitali poruke. Svaka poruka bila je pozitivna samo je jedan učenik dobio poruku: „*Dobar si u školi, a nekada zločest.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.) Tada sam pitala djecu misle li oni je li to pozitivna poruka, a oni su odgovorili da baš i nije. Jedna učenica se ustala i na vlastitu inicijativu rekla lijepu poruku tom učeniku. To me je ugodno iznenadilo, a taj je učenik sa smiješkom primio poruku. Drago mi je što učenici u razredu sami reagiraju kada uoče da nešto nije u redu i da to treba ispraviti.

*Moje sigurno mjesto* (Uzelac, Bognar i Bagić, 1994) je aktivnost koju su učenici jako dobro prihvatili. Prije negoli sam započela s njom objasnila sam djeci aktivnost i rekla:

Dok držimo oči otvorene, okrenuti smo vanjskome svijetu, kada ih zatvorimo, okrećemo se onome unutrašnjem, svom svijetu. Ovo je vježba zamišljanja (imaginacije) i vježba opuštanja (relaksacije). Ona nas smiruje i usredotočuje na nas same. Putovat ćemo u svom duhu. Riječi vode našu fantaziju, ali nemojte se prisiljavati na izmišljanje slika, pustite neka vam dođu same. Ako vam misli stanu lutati bez reda, malo ih slijedite, a onda se vratite vježbi. Postane li vam zbog nečega neugodno, imajte na umu da uvijek možete otvoriti oči i preuzeti kontrolu nad situacijom. Moj glas će vas voditi, a vi ćete zatvorenih očiju zamišljati što želite i u čemu najviše uživate. Tu nema opasnosti; nalik je sanjarenju koje poznajete. Zatvorite oči. Opustite leđa, pokušajte osjetiti svoje tijelo, opustite ruke, trbuh, mišiće u nogama, sve do stopala se opustite. (J. Sarilar, 22. studenoga 2010.)

Nakon ovog objašnjenja, započela sam s pričom (prilog 4). Dok sam čitala priču, primijetila sam kako su uistinu sva djeca držala oči zatvorene tijekom cijele priče (slika 8). Svi učenici su bili vrlo koncentrirani za vrijeme vođene fantazije.



**Slika 8. Aktivnost "Moje sigurno mjesto"**

Nakon što sam pročitala priču učenici su brojali u sebi do deset i otvorili oči. Potom smo razgovarali o njihovom skrovitom mjestu. Skoro pa svi su bez problema željeli razgovarati o svome skrovitom mjestu. Pitala sam ih što drže u ruci, što su ponijeli sa sobom. Većina ih je ponijela cvijet, kamen, školjku, grančicu, ribu i kosu. Većini je njihovo mjesto bilo veliko, zeleno, puno vode, cvijeća, brežuljaka. Dok su zamišljali pojedine scene, smetalo im je prevelika trava, snijeg, kamenje, grane, more, pijesak, a jedan je učenik rekao da mu je smetalo bacanje stvari i limenki oko livada. Osjećali su se dobro, ugodno, veselo, sretno, lijepo, opušteno, ali poneki i usamljeno i tužno. Jedan učenik je rekao da se osjećao lijepo, ali mu je malo smrdjelo na ribe. Rekla sam im neka zamisle kako je putovanje do njihovog skrovitog mjesta bio kratak film koji su gledali te neka daju naslov tome filmu, ali tako da spomenu i svoje ime u naslovu,

primjerice: „*Petar na plaži*“. Najzanimljiviji naslovi bili su mi: „*Ratoborni Renato*“, „*Barbara napokon sama*“ i „*Ivana među brežuljcima*“. (Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.)

Ovom aktivnošću željela sam da se učenici okrenu sebi i svome svijetu te ih potaknuti na razmišljanje o njima samima. Htjela sam da se osjećaju sigurno i zaštićeno u svome svijetu i da ga stvaraju sa svime onime što ih čini sretnima. Učenici su jako dobro odradili ovu aktivnost. Čak im nije smetala ni nazočnost pedagoginje.

Četvrta aktivnost koju sam provela bila je *Filmska audicija* (Shapiro, 1996). Učenicima sam rekla kako imaju mogućnost sudjelovati u filmu koji će se prikazivati na cijelome svijetu. Ako dobiju ulogu u tom filmu, igrat će zajedno s najpoznatijim filmskim zvijezdama. Kako bi se izborili za ulogu morali su učiniti sljedeće: napraviti popis pet stvari koje su ostvarili, a na koje su ponosni. Navela sam im i primjer: mogu biti ponosni što se tako dobro slažu s prijateljima ili obitelji, da uvijek završe zadaću, itd. Kada su završili svoj popis, rekla sam im neka izaberu nešto na što su najviše ponosni. Ispred ploče sam postavila stolicu. Objasnila sam učenicima da će se svatko od njih popeti na stolicu i reći na što je posebno ponosan. Pri tome trebali su koristiti rečenicu: „*Neću se hvaliti, ali...*“ i dovršiti je s onim na što su ponosni. Ostalim učenicima sam rekla da su redatelji te da moraju slušati što i kako glumac govori i pljeskati svakom učeniku kad završi. Isti se postupak ponavljao sve dok svaki učenik nije stao na stolicu i ponovio isto. Najčešće su navodili da su ponosni što pomažu mami i tati, ali bilo je i onih koji su bili ponosni na to što znaju lijepo crtati, pjevati, kad dobiju pet, što su dobri učenici, što su zaljubljeni i što su dobri nogometaši. Pitala sam učenike kako su se osjećali dok su stajali na stolici i govorili pred razredom. Evo nekih odgovora:

Ja sam se osjećala neugodno zato što sam osjetila kao da padam.

Ja sam se osjećala kao da sam visoka i da letim negdje i ponosno.

Ja sam se osjećala super i bilo mi je dobro zato što sam mogla reći da sam ponosna na nešto.

Mene je malo uhvatila trema, ali dobro je.

Ja sam se osjećala nesigurno i zbunjeno.

Mene je uhvatila trema kao pjevače isto i njih uhvati trema kad stoje pred tolikom publikom.

Ja sam se osjećala malo neugodno.

Bio sam malo stidljiv.

(Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.)

Ova aktivnost izazvala je različite osjećaje kod učenika što je moguće vidjeti iz njihovih odgovora. Neki su doživjeli ovo kao priliku da kažu svima u čemu su dobri i pri tome su se osjećali jako dobro i zaista ponosno dok su se drugi stidjeli i osjećali se neugodno. Razlog tomu možemo pronaći u tome što roditelji, ali i učitelji stalno naglašavaju ono što djeca ne čine dobro, a s druge strane pohvala svaki puta izostane kad učine nešto dobro. Miljković i Rijavec (2002) navode kako smo često skloni ukoriti dijete kad učini nešto loše, ali zaboravimo ga pohvaliti kad učini nešto dobro. No, na ovaj način dijete će naučiti što je loše i kako se ne smije ponašati, ali neće naučiti što je dobro i kako bi se trebalo ponašati. Pohvala je najmoćnije sredstvo da dijete naučimo kako se treba ponašati, a da mu istodobno i pokažemo da nam je drago kad se tako ponaša i da smo zbog toga ponosni. Naše pohvale pomoći će djetetu da nauči cijeniti samo sebe i da uoči vlastite vrijednosti.

Petu aktivnost *Zlatne markice* (Bićanić, 2001) započela sam tako da sam učenike rasporedila u pet grupa po troje. Rekla sam im neka zamisle situaciju da im u posjet dolazi stric iz Amerike kojega nikad nisu vidjeli. Moraju ga dočekati u zračnoj luci. Prije polijetanja stric ih je nazvao i pitao kako će se prepoznati. Trebali su mu odgovoriti: Kako izgledaju? Kako će on znati da su to oni? Što drugi misle o vama? Na papiru sam im napisala ova tri pitanja i podijelila im papire. Njihov zadatak je bio odgovoriti na ova tri pitanja, a zatim su odgovore u svojoj maloj grupi. Uočila sam da su dosta dugo razmišljali što bi mogli odgovoriti. Na prvo pitanje kako izgledaju svi učenici su opisivali svoj vanjski izgled. Na ostala dva pitanja bilo je različitih odgovora. Izdvojila sam neke:

Pitanje: Kako će stric znati da ste to vi?

Stric će znati po robi i kečkama.

Moj stric će znati da sam ja to tako da ću skakati i mahati i imat ću krem šal.

Znat će ako budem mu mahala ili ću gledati kako on izlazi van kada svi odu sa zračne luke, a on sam ostane.

(Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.)

Na pitanje „Što drugi misle o vama?“ većina učenika odgovorila je kako drugi misle da su dobri, pametni, zanimljivi... Dakle, nabrajali su pozitivne osobine. Međutim, nekoliko učenika je napisalo sljedeće:

Ne znam što drugi misle o meni.

Ja mislim da sam malo dosadna i da volim puno pričati da nisam lijepa ali nisam im tako zabavna ali sam im malo smiješna ali oni me neće malo kao prijatelja.

Ja mislim da svi misle o meni da sam dobra a nekad i naivna.

(Učenici, osobna komunikacija, 22. studenoga 2010.)

Iz ovih primjera možemo vidjeti da su neki učenici mnogo kritičniji prema sebi iz stajališta drugih osoba nego iz svog osobnog. Možda zbog toga što takve povratne informacije dobivaju od svojih roditelja, vršnjaka ili učitelja te na osnovi njih grade i sliku o sebi. Tu se još jednom ističe važnost odgoja kao glavne karike u stvaranju pozitivne slike o sebi kod djece.

Nakon ovog zadatka uslijedio je još jedan. Svaki član grupe dobio je svoj karton i markice. Napisao je svoje ime i prezime na karton. Njihov zadatak je bio poslati ga u krug, a potom su svi članovi grupe upisivali na markice dvije pozitivne osobine koje odgovaraju vlasniku kartice i lijepili ih na karton (slika 9). Kada su svi članovi svima napisali po dvije pozitivne osobine, vlasnik zlatnih markica mogao je pokušati pogoditi tko mu je što napisao ili tražiti pojašnjenje.



**Slika 9. Aktivnost "Zlatne markice"**



Dok su međusobno komentirali što su jedni drugima napisali, obilazila sam ih slušala odgovore. Uglavnom su svi bili sretni i zadovoljni što su im drugi napisali. Bilo im je ugodno slušati kako njihove kolege iz razreda lijepo pišu o njima.

U aktivnosti *Kako se osjećam* (Uzelac, Bogнар i Bagić, 1994) učenici su pokretom morali pokazati kako su se osjećali u radionici, ali pri tome nisu smjeli govoriti. Neki su skakali, plesali, neki su podizali ramena i pognuli glavu, a neki su glavom izvodili nekakve pokrete.

Na kraju učenici su ispunili *evaluacijski listić* (prilog 3). Svi učenici su bili u školi tako da ga je svih 15 učenika ispunilo. Trebali su zaokružiti broj od 1 do 5 koji je najbolje odgovarao koliko su bili zadovoljni nastavom u kojoj su sudjelovali s time da je broj 1 označavao da su vrlo nezadovoljni, broj 2 prilično nezadovoljni, broj 3 zadovoljni, broj 4 prilično zadovoljni i broj 5 da su vrlo zadovoljni. Svi učenici zaokružili su broj 5 što znači da su bili vrlo zadovoljni današnjom radionicom. Za mene to je značilo da sam izabrala dobre aktivnosti i da sam uspjela pobuditi zanimanja učenika. Možda je razlog tog rezultata što je i pedagoginja prisustvovala u prvom bloku radionice, ali i sudjelovala skupa s njima u aktivnosti *Potpis*.

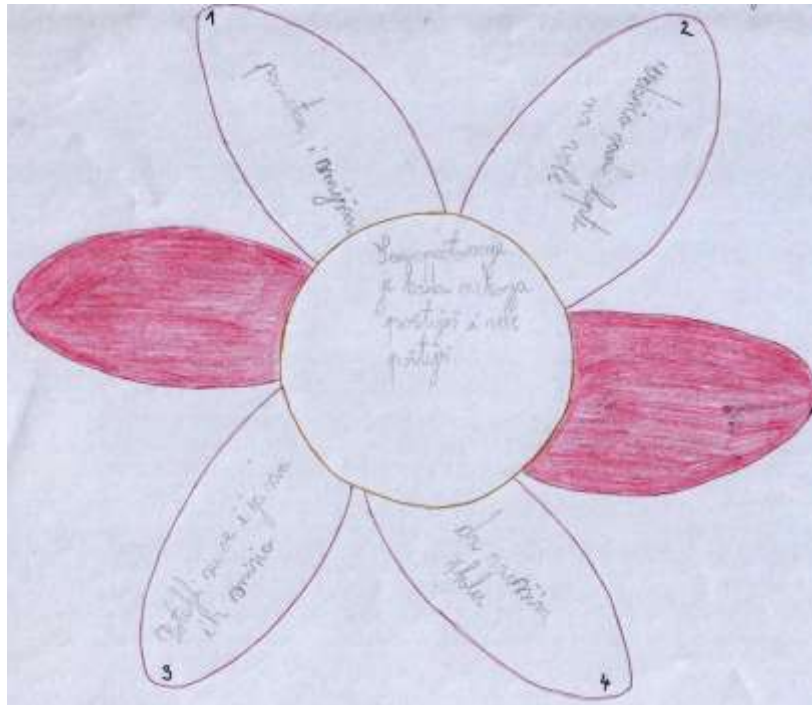
### **6.3. Pedagoška radionica „Samopoštovanje“**

Pedagošku radionicu „Samopoštovanje“ provela sam 23. studenoga 2010. Trajala je 90 minuta (dva školska sata). Samo jedna učenica nije sudjelovala u radionici.

Prva aktivnost u mojoj trećoj radionici bila je *Nasmijavanje* (Shapiro, 1996). Učenici su se podijelili u parove. Moram istaći kako kod njih u razredu nema previše problema kada trebaju surađivati jedni s drugima. Možda se javi negodovanje nekog učenika, no i on na kraju pristane na suradnju. To mi se dogodilo i u ovoj aktivnosti. Jedan učenik nije želio biti u paru s jednom učenicom. Tada sam ga pitala je li to možda zato što misli da ju ne može nasmijati. Odgovorio mi je da može i počeo ju je nasmijavati različitim smiješnim grimasama i pokretima ruku i zaista se u tome trudio.

*Samopoštovanje* (Bićanić, 2001) je bila druga aktivnost. Učenicima sam podijelila cvjetove. Svaka latica imala je svoj broj. U laticu broj jedan trebali su upisati svoje dvije pozitivne osobine, u laticu broj dva jednu vještinu koju su uspješno usvojili, u laticu broj tri jedan problem koji su uspješno riješili, u laticu broj četiri jedan cilj koji planiraju ostvariti, a u

sredinu cvijeta trebali su napisati što misle što je to samopoštovanje (slika 10). S cvjetovima sam im podijelila i upute što trebaju napisati u koju laticu kao podsjetnik.



**Slika 10. Aktivnost "Samopoštovanje"**

Kada su završili, čitali su što su zapisali s time da sam im rekla neka ono što su zapisali o samopoštovanju ostave za kasnije. U prvoj latici skoro svi su napisali da su sretni i dobri. To ukazuje na to da su svi svjesni svojih pozitivnih osobina. Vještine koje su svladali bile su: takewoondo, nogomet, sviranje i ribolov. Osim toga učenici su napisali: „Ja sam svladala vještinu da se branim i borim.“, „Nabio sam loptu na vole.“, „Ja sam svladala to da znam lijepo crtati i matematiku.“ i „Igrati nogomet i stolni tenis i ministrirati.“. (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.)

Na ovaj način željela sam da učenici razmisle malo o sebi i da uoče kako postoje vještine koje su uspješno usvojili. Htjela sam da se osjećaju zadovoljno, sretno i ponosno te da razmišljajući o sebi s pozitivne strane stvaraju i pozitivnu sliku o sebi.

Neki problemi koje su uspješno riješili bili su: „Potukli su se i ja sam ih smirio.“, „Ja sam jednom zablokirala programe na TV. Onda sam otišla u MENI i sve ponovo programirala.“ i „Uspješno sam riješila svađu.“ (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.)

Većinom su učenici pisali kako je problem koji su uspješno riješili bio svađa. To samo pokazuje da znaju rješavati nesuglasice međusobno i na kraju u tome i uspijevaju. Osim toga to znači da im je stalo do dobrih odnosa s drugom djecom. To je vrlo bitno za njihovu sliku o sebi jer na taj način postaju svjesni da ako su sposobni uspješno rješavati neke svoje nesuglasice s vršnjacima tada su sposobni rješavati i druge probleme u svome životu.

Ciljeve koje planiraju ostvariti bili su vezani za školu. Većina učenika kao cilj navela je: „Završiti školu s dobrom ocjenom.“ (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.). Samo dvoje učenika navelo je ciljeve koji nisu bili vezani za školu: „Naučiti svirati“ i „Otići za Božić na more.“ (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.). Iz toga možemo zaključiti kako su im škola i i uspjeh u školi vrlo bitan. S obzirom na uspjeh u školi grade i svoju sliku o sebi. U ovom razdoblju škola ima veliki utjecaj na njih i njihovu osobnost.

Sljedeća aktivnost bila je *Stolac u kojem se dobro osjećate* (Shapiro, 1996). Prije negoli sam započela s ovom aktivnošću izdvojila sam se šest različitih opisa učeničkih radnih listova „*Stolac u kojem se dobro osjećate*“ (prilog 5) i te kartice sa situacijama podijelila sam šestorici učenika u razredu. Nakon toga tražila sam od učenika da opišu što podrazumijevaju pod samopoštovanjem. Rekla sam im neka pročitaju što su napisali o samopoštovanju na cvijetu za vrijeme prethodne aktivnosti. Nekoliko učenika napisalo je da je samopoštovanje za njih dobrota. Većina je pak napisala da je samopoštovanje kada nekog poštuješ. Jedna učenica napisala je: „*Ja mislim da je samopoštovanje to kad se ne daš zezati i zadirkivati.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.). Samo jedan učenik napisao je: „*Samopoštovanje je kada nekoga poštuješ i sebe poštuješ.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.). Iz ovoga što su mi učenici pročitali shvatila sam da baš i ne razumiju riječ samopoštovanje. Stoga sam im objasnila da je samopoštovanje osjećaj koji imaju o sebi, ono što misle o sebi. Rekla sam im da ako se dobro osjećaju, ako su ponosni na sebe, ako se osjećaju da jednako vrijede kao i svi drugi, tada imaju visoko samopoštovanje. Ali, ako se osjećaju da ništa ne vrijede, ako misle da nisu nikada dovoljno dobri u onome što rade, kada misle da su nesposobni, kada misle da su lošiji od drugih, tada imaju nisko samopoštovanje. Kako bih osvijestila kod učenika pojmove visokog i

niskog samopoštovanja pozvala sam učenika koji je na svom papiru imao napisano *Učenik 1* da dođe pred ploču i pročita situaciju s kartice. Ostali učenici trebali su pažljivo slušati i reći ima li učenik iz priče visoko ili nisko samopoštovanje i zašto. Ova aktivnost ih je dosta zbunila. Nisu se baš najbolje snašli u njoj. Većini je bio problem definirati zašto neka osoba ima nisko, a zašto visoko samopoštovanje. Ja sam im u tome pomagala. Također mislim da nisu pažljivo slušali što učenik pred pločom čita. Nisu baš bili ni aktivni. Stalno su se isti učenici javljali. Imam osjećaj da jednostavno nisu bili raspoloženi pričati i sudjelovati. Učiteljica mi je dala i svoj komentar na ovu aktivnost:

*Aktivnost Stolac u kojem se dobro osjećate nije bila dobro prihvaćena u razredu. Učenici nisu usvojili pojam samopoštovanja te razliku visoko i nisko samopoštovanje. U aktivnosti nisu sudjelovali svi učenici zbog zbunjenosti. Po mom mišljenju bilo je potrebno prethodno više govoriti o samopoštovanju i navesti više primjera. (A. Jašarević, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.)*

Poslije diskusije učenike sam podijelila u grupe i svaka grupa dobila je pitanja na koja su morali odgovoriti (prilog 6). Rekla sam im neka zadatke međusobno podijele i da se dogovore tko će biti predstavnik grupe i prezentirati odgovore drugim grupama. Neke grupe uspješno su riješile zadatak, a neke baš i ne. Shvatila sam kako im je dosta teško u kratkom vremenu usvojiti pojam i razinu samopoštovanja. Za to im treba više vremena i vježbe. Mislila sam da neće biti toliko problema oko njihovog usvajanja, ali prevarila sam se. To je primjer kako ne možemo predvidjeti sve u fazi planiranja istraživanja. Nastava je živ proces i mnoge stvari su nepredvidive kao što su reakcije i raspoloženja učenika.

Sljedeću aktivnost, *Mreža međusobnog poštovanja* (Čudina – Obradović i Težak, 1995) provela sam na kraju sata tjelesne i zdravstvene kulture u školskoj dvorani. Željela sam da se učenici odmore od prethodnih aktivnosti, a tjelesna i zdravstvena kultura savršeno je odgovarala svim učenicima. Aktivnost je bila vrlo uspješna. Učenici su stali u krugu. Uzela sam klupko vune i držeći kraj niti dobacila ga jednom učeniku i rekla mu riječi divljenja. Postupak se nastavljao sve dok svi učenici nisu dobacili klupko nekome od suigrača uz izražavanje riječi divljenja. Učenici su ponavljali uglavnom iste izraze divljenja iako sam ih upozorila da to ne čine. Uglavnom su cijenili jedni druge što su bili dobri na nastavi, u graničaru i što su dobri prijatelji. Svoje iskaze prema drugima učenici su temeljili s obzirom na njihovo ponašanje tijekom današnjeg dana, koliko su bili uspješni u igri Graničar i s obzirom na prijateljstvo. Smatram da učenici veliku važnost pridaju koliko su uspješni u izvršavanju svojih školskih obaveza i kako su

prihvaćeni od strane drugi učenika iz razreda. Učenici su jako dobro prihvatili ovu aktivnost i bili su oduševljeni kada je nastala mreža na kraju. Učiteljica, Alma Jašarević, komentirala je:

Učenicima se najviše svidjela aktivnost *Mreža međusobnog samopoštovanja* koju si izvrsno povezala sa satom tjelesne i zdravstvene kulture. To je učenicima ujedno bila i opuštajuća aktivnost nakon igre Graničara. Iz njihovih reakcija uočila sam da si izabrala vrlo zanimljivu i njima još dosad nepoznatu aktivnost. Jedna učenica je pitala: „Što ćemo mi to raditi?“. Svi su bili iznenađeni kad su vidjeli klupko vune i mrežu koja je na kraju nastala. Učenici su bili znatiželjni i jako zainteresirani za ovu aktivnost. Najviše mi se svidio komentar učenika kada je morao reći zašto te cijeni te je rekao da te cijeni zbog toga što im daješ dobre i zanimljive zadatke. (A. Jašarević, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.)

Kada su se učenici vratili u razred, ispunili su *evaluacijski listić* (prilog 3). Trebali su u nekoliko rečenica napisati kako su se osjećali u današnjoj radionici. Svi su napisali da su se osjećali sretno, dobro i veselo, a jedna učenica osjećala se i malo zbunjeno. Učenici su davali pozitivne komentare. Izdvojila sam one koji su mi se najviše svidjeli:

Osjećao sam se jako sretno i znatiželjno čak i zabavno. Bio mi je najsretniji dan u školi!  
Bilo mi je lijepo bila sam vesela i sretna. Osjećala sam se opušteno a pomalo i zbunjeno.  
Meni je danas bilo lijepo i voljela bih da se ponovi. Molim da se to ponovi ako je moguće.  
(Učenici, osobna komunikacija, 23. studenoga 2010.)

#### **6.4. Pedagoška radionica „Pozitivne misli“**

Pedagošku radionicu „Pozitivne misli“ provela sam 3. prosinca 2010. Ova radionica trajala je 90 minuta (dva školska sata). Samo jedan učenik nije prisustvovao ovoj radionici.

Radionicu sam započela aktivnošću *Mi smo djeca vesela* (Uzelac, Bogнар i Bagić, 1994). Učenici su ustali sa svojih stolica i stali na sredinu učionice. Svi su se držali za ruke i načinili kolo. Izabrala sam jednog učenika i rekla mu neka stane u kolo. Rekla sam da će ostali u kolo kretati se u krug i pjevati pjesmicu *Mi smo djeca vesela*, a učenik koji stoji unutar kola mora smisliti nekakav pokret koji će onda oponašati. Započeli su pjevati:

*Mi smo djeca vesela,*

*Rado bih se igrala,*

*Al' ne znamo što?*

Ime onoga koji stoji u krugu upleo se u pjesmicu – u posljednji stih:

*Kaži nam ti, Ivana što će tvoje ručice!*

Nato im je Ivana iz kruga odgovorila ovako:

*Svi činite kao ja,*

*To me vrlo zabavlja!*

Pritom je Ivana izvela nešto s rukama, a svi su to podržavali pjevajući:

*Svi činimo kao ti,*

*To nas vrlo veseli!*

Potom je učenica izabrala nekog drugoga da stane na njezino mjesto u kolo i ponovili smo postupak.

Učenici su ovu aktivnost vrlo lijepo prihvatili. Problem je nastao kada je učenica trebala izabrati nekog drugog koji će doći na njezino mjesto. Kako su samo djevojčice bile te koje su se izmjenjivale u kolu, na nagovor njihove učiteljice, ali i ostalih učenika, učenica je odabrala ovaj put jednog dječaka. Učenica je izabrala dječaka koji je inače stidljiv. Kada je došao trenutak da pokaže jedan pokret koji će svi oponašati, nastala je prava zbrka. Nije znao što bi učinio, koji pokret. Dala sam mu malo vremena neka smisli nešto. Pošto nije ništa mogao smisliti, davala sam mu prijedloge što da radi. Učenici su mu također davali prijedloge, ali on nikako nije mogao smisliti. Svi su mu govorili: „*Hajde! Brže!*“ (Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.). Kako ništa nije mogao smisliti, a stalno se češkao iza glave dok je stajao u krugu, svi učenici su izveli na kraju taj pokret. Nisam mislila da će ova aktivnost za ikoga biti komplicirana. Možda je učenik bio stidljiviji nego inače kada je vidio da se aktivnost snima fotoaparatom. Bila sam u nedoumici trebam li zamijeniti učenika nekim drugim učenikom. No, željela sam mu pružiti mogućnost da uspješno ostvari predviđeni zadatak te na taj način stekne samopouzdanje. Smatram da će se puno puta u životu sretati sa sličnim situacijama u kojima će biti potrebno preuzeti inicijativu. Zbog toga je dobro da sudjeluje u ovakvim aktivnostima kako bi se riješio treme i stidljivosti.

Druga aktivnost bila je *Medalja ima dvije strane* (Bićanić, 2001). Učenici su ovu aktivnost izvodili u parovima. Na kartice sam napisala sljedeće osobine: *dobrota, hrabrost, upornost, stidljivost, radoznalost, lijenost, marljivost i iskrenost*. Kartice sam okrenula naopako. Jedan učenik u paru izvukao je karticu. Učenik koji je karticu izvukao morao je objasniti zašto je

ta osobina pozitivna i dobra, a onaj drugi u paru morao je objasniti zašto ta osobina može biti ili jest loša. Kada su svi parovi izvukli kartice, dala sam im malo vremena neka razmisle o osobinama koje su izvukli. Potom su ostalim učenicima objašnjavali svoje odgovore. Najprije su pročitali koju su osobinu izvukli, a zatim svoja objašnjenja:

*Radoznalost:* „Osobina je dobra zato što kad nekoga pitaš, znat ćeš puno.“

*Lijenost:* „Lijenost je dobra zato što možeš uživati, ne umoriš se ništa, a kada nisi lijen onda se samo patiš i od toga opet nema ništa.“

*Iskrenost-*zašto može biti ili jest loša: „Zato što ne moramo uvijek biti iskreni. Možemo nešto zadržati i za sebe.“

(Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.)

Učenici su dosta dobro svladali ovu aktivnost. Cilj ove aktivnosti bio je da učenici shvate kako osobine mogu u nekoj situaciji biti dobre, a u nekoj i loše te da svaka osobina ima svoju dobru i lošu stranu.

U ovoj aktivnosti priredila sam im još jedan zanimljiv zadatak. Dala sam im komad papira i rekla neka na papir napišu tri životinje i za svaku od njih tri osobine zbog kojih su ih izabrali. Potom sam im rekla da ćemo napraviti jednu zabavnu igru u zoološkom vrtu. Rekla sam im neka prva životinja koju su opisali govori o tome kakvi žele biti, druga kakvima ih vide drugi ljudi, a treća kakvi su oni zapravo. Učenici su bili oduševljeni. Neki su se smijali, a neki su bili iznenađeni odgovorima. Jedna učenica komentirala je: „*Kao zadnju životinju napisala sam kokoš i napisala sam da je kokoš pametna. Meni se baš pogodila osobina kakva sam ja zapravo!*“ (Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.). Rekla sam im da tu igricu mogu provesti i kod kuće sa svojim bližnjima. Potom su me pitali neka im izdiktiram kako se igra provodi jer su htjeli zapisati da ne zaborave. Ja sam im upute s oduševljenjem ponovila.

Dok su učenici smišljali koje tri životinje im se sviđaju i zapisivali njihove osobine, zvonilo je za veliki odmor. Međutim, neki učenici nikako nisu htjeli otići na veliki odmor. Rekla sam im da moraju ići ili će ostati bez užine jer ih teta u kuhinji neće čekati. Tada su ipak ostavili olovke i otišli. Ostala sam u učionici za vrijeme velikog odmora zajedno s kolegicom Irenom i priređivala se za sljedeću aktivnost. Poneki učenici ulazili su u učionicu i brzo otišli do svoga mjesta i zapisivali na svoj papir životinje i osobine. Bilo mi je drago kada sam to vidjela jer mi je to bio dokaz da su učenici uživali u aktivnosti i da im je bilo jako zanimljivo. To potvrđuje i kometar kritičke prijateljice Irene Karabalić: „Mislím da je ovo bila najbolja radionica jer su se

učenicima aktivnosti jako sviđele i bili su oduševljeni njima što dokazuje i to da se učenici nisu obazirali na zvono za veliki odmor nego su nastavili s radom.“ (I. Karabalić, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.).

Sljedeća aktivnost bila je *Pozitivan govor o sebi* (Shapiro, 1996). Prije negoli sam započela ovu aktivnost pitala sam učenike što za njih znači hvaljenje. Učenici su navodili kako je hvaljenje kada netko misli da je najbolji, najljepši, da sve što radi, radi bolje od drugih. Potom sam im objasnila da pozitivan govor o sebi nije isto što i hvalisanje, koje može biti i negativno jer potencijalno uključuje vrijeđanje druge osobe ili njenih dostignuća. Objasnila sam im da hvalisanje je, osim toga, vezano uz pretjerivanje i neistinu. Ova aktivnost oblikovana je tako da promovira govor o sebi čija je svrha pozitivno djelovanje na stvaranje pozitivne slike o sebi.

Učenicima sam potom rekla da će se morati glasno pohvaliti. Dala sam im nekoliko minuta da tiho u svojoj glavi razmisle u vezi čega bi se mogli pohvaliti. Za to vrijeme podijelila sam učenicima komad papira i rekla im da trebaju završiti sljedeću rečenicu: „*Bio/bila sam doista ponosan/ponosna na sebe kada sam...*“ koju sam prethodno napisala na velikom hamer papiru.



**Slika 11. Aktivnost "Pozitivan govor o sebi"**



Kada su završili, učenici su lijepili svoje riječi hvale na hamer (slika 11). Zatim je jedan po jedan učenik dolazio pred hamer i naglas pročitao što je zapisao. Uglavnom su pisali da su bili ponosni kad su dobili dobru ocjenu u školi. No nekoliko njih napisalo je sljedeće:

Bio/bila sam doista ponosan/ponosna na sebe...

Kad sam na velikom голу obranio rašlje i kad sam prestao se bojati mraka.

Kada sam odlično računala!

Kada sam dobila pet iz ispita iz matematike i kada me je učiteljica pohvalila mami da se više nisam tukla s prijateljima.

(Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.)

Na kraju naučila sam ih kako se mogu pohvaliti zajedno kao razred. Rekla sam im neka nakon moga pitanja: „*Čiji razred vjeruje da je sjajan?*“ odgovore: „*Naš razred vjeruje da je sjajan razred!*“. Prvi put kada sam ih pitala, odgovorili su dosta povučeno i stidljivo. Tada sam im rekla da me nisu uvjerali kako je njihov razred sjajan. Ponovo sam postavila pitanje i ovoga puta odgovorili su mnogo sigurnije i glasnije. Moja kritička prijateljica, Irena Karabalić, komentirala je: „Sviđa mi se što si na kraju aktivnosti *Pozitivan govor o sebi* naučila učenike da se pohvale zajedno kao razred. Smatram da je vrlo važno da se oni kao zajednica osjećaju ponosno.“ (I. Karabalić, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.).

Četvrta aktivnost bila je *Vedra poruka* (Uzelac, Bognar i Bagić, 1994). Svaki učenik izabrao je obojeni papir (boju koju voli) i na njemu su napisali svoju vedru poruku. Rekla sam učenicima da je važno samo da ta poruka izražava vedro shvaćanje života. Trebali su se sjetiti neke lijepe misli, zagonetke, poslovice, brojalice, izreke ili mudrosti koju su čuli od drugih (iz nekih pripovijesti, pjesme, filma, stripa, razgovora) ili koju su sami izmislili.

Kada su završili, učenici su lijepili svoje vedre poruke na zajednički papir. Svaki učenik je pročitao svoju poruku naglas. Nakon što su svi učenici pročitali svoje poruke uslijedio je pljesak. Većina učenika pisali su poruke ili pjesmice u kojima su izražavali svoju ljubav prema drugim ljudima ili životu. Izdvojila sam one poruke koje su se meni najviše svidjele:

Jesen kucnula, na vrata otvara, a u jesen te poljubi u obraz i jesen kaže lijepo spavaj.

Hvala ti Bože za moj život!

Lutat ću svijetom, tražit ću sreću, a svoj razred nikad zaboraviti neću!

Ja volim more i njegovu rimu, ja volim ljeto i topli pijesak, a najbolje volim svoju dragu mamu.

(Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.)

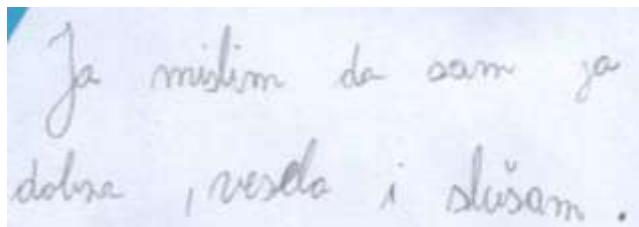
Na kraju sam poruke stavila na zid u učionicu tako da ih uvijek mogu čitati kada im je to potrebno (kada su žalosni, tužni, loše raspoloženi...) jer su to poruke ohrabrenja i poruke koje bodre. Cilj ove aktivnosti bio je potaknuti učenike na pozitivno razmišljanje o životu kojih ih okružuje. Učenici su uspješno svladali ovu aktivnost. Bili su jako veseli dok su stajali pred razredom i čitali svoje vedre poruke. Još bih dodala kako su neki učenici, odlazeći na mali odmor i prolazeći pored vrata, zastajali i ponovo čitali vedre poruke. Naime, hamer s vedrim porukama postavila sam na zid odmah do vrata. Bilo mi je izuzetno drago kada sam vidjela da učenici zastaju i čitaju poruke.

Usljedio je *evaluacijski listić* (prilog 3). Učenici su trebali obojiti onoliko latica koliko su bili zadovoljni nastavom u kojoj su sudjelovali. Samo jedan učenik taj dan nije bio u školi. Svi ostali učenici obojili su sve latice što ukazuje na to da su svi bili zadovoljni našom zadnjom radionicom. Učenici su rado sudjelovali u aktivnostima i bili su aktivni. Također su bili vrlo dobro raspoloženi i spremni na suradnju. Učiteljica, Alma Jašarević, komentirala je:

Kako su se radionice bližile kraju, učenici su slobodnije i ponosnije govorili o sebi i to pred drugom djecom. Najbitnije je bilo to što se učenici nisu rugali i ismijavali jedni druge. Radionica je protekla u ugodnom i opuštenom ozračju. Uspostavila si vrlo lijep odnos s djecom. Cijelo vrijeme si poticala suradnju i zajedništvo što su učenici jako dobro prihvatili. U ovoj radionici svi su ciljevi ostvareni i uočila sam napredak pojedinih učenika u odnosu na početak. (A. Jašarević, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.)

Kako bi provjerila jesu li učenici tijekom ovog mog akcijskog istraživanja promijenili sliku o sebi te stvorili pozitivnu sliku o sebi, podijelila sam im ponovno „zrcala“ unutar kojih su opet trebali napisati nešto o sebi. Čitajući njihove samoopise uočila sam da su ovaj put učenici više pisali o sebi, a ne kao na početku o svojim roditeljima, sestrama ili braći. Smatram to dokazom da su im radionice u kojima su sudjelovali pomogle u osvježavanju svojih pozitivnih osobina.

Učenica koja je u svome samoopisu na početku napisala da ne sluša i da je ponekad zločesta, u svom samoopisu na kraju istraživanja napisala je sljedeće:



Ja mislim da sam ja  
dobra, vesela i slušam.

### **Slika 12. Rezultati samoopisa na kraju istraživanja**

Iz ovoga mogu zaključiti da je učenica promijenila sliku o sebi i to nabolje što znači da sam kod nje uspjela ispuniti svoj cilj koji je bio stvaranje pozitivne slike o sebi. Učenica je sebe počela gledati u boljem svjetlu i počela primjećivati kod sebe svoje pozitivne osobine.

Samo je jedna učenica na kraju istraživanja imala lošu sliku o sebi. Na početku nije puno pisala o svojim osobinama, ali također nije napisala niti jednu lošu osobinu o sebi. Međutim, na kraju je napisala sljedeće: „Ja sam mala i sramežljiva, ali nekad i dosadna. Imam dugu, ravnu kosu. I smeđe oči. Nekad sam i zanimljiva. Ja sam jako lijepa, a ne baš pametna.“ (Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.).

Unatoč mojim nastojanjima da potaknem pozitivnu sliku o sebi kod učenika, u ovom slučaju to nisam uspjela učiniti. To pokazuje da je za stvaranje pozitivne slike o sebi potrebno više vremena. S obzirom da je moje istraživanje trajalo dosta kratko, nemoguće je očekivati da kod svih učenika dođe do promjena u tako kratkom periodu.

Na kraju učenici su me stalno ispitivali kada ću opet doći. Vidjela sam da učenici vole ovakav način ostvarivanja nastave i rado sudjeluju u njemu.

## **7. INTERPRETACIJA**

Djeca često promišljaju o sebi. Postavljaju si pitanje kakva su ona zapravo. Istražuju svijet oko sebe, ali i sami sebe. Polaskom u školu u njihov život ulazi još jedna vrlo važna osoba- učitelj. Uloga učitelja nije bitna samo za njihovo obrazovanje nego i za uspješan socijalni razvoj. Sliku koju imaju o sebi učenici stvaraju na temelju povratnih informacija učitelja, vršnjaka iz razreda i uspjeha u školi. Zadatak učitelja je pokazati svakom djetetu da je posebno, da vrijedi i poticati ga na upoznavanje sebe i svojih prije svega dobrih strana. Učenik bi trebao postati svjestan svojih pozitivnih osobina te ih jačati kroz svoje školovanje, a negativne nastojati promijeniti.

Smatrajući da je pozitivna slika o sebi preduvjet za kvalitetan i zdrav psihički život krenula sam u ovo akcijsko istraživanje. Tijekom njegovog provođenja shvatila sam kako je to teško predvidljiv proces koji bez obzira na pomno planiranje zahtijeva našu spremnost na prilagođavanje. Samo istraživanje zahtijeva puno volje, truda i kreativnosti kako bismo ga proveli što kvalitetnije. Mislim da sam na ovaj način dobila priliku više upoznati sebe, svoj odnos s djecom, sam proces provođenja akcijskog istraživanja te da sam dosta toga naučila o akcijskim istraživanjima, o tome kako učenici u ovoj životnoj dobi razmišljaju, što im je najvažnije i kako vide sebe i svijet u kojem odrastaju. Također sam naučila kako u budućnosti trebam postupati s učenicima kako bi imali pozitivnu sliku o sebi i što u njihovom odgajanju trebam izbjegavati.

Tijekom provođenja akcijskog istraživanja susrela sam se s nekoliko problema. Kako sam istraživanje provela tijekom samo devet školskih sati, nisam imala vremena onoliko koliko sam željela za pojedine aktivnosti. Rezultat toga bio je da sam učenike požurivala što je vjerujem negativno utjecalo na njihovu kreativnost.

Drugi problem bio je što učenici nisu uspjeli usvojiti poneki cilj koji sam postavila pred njih i za koji sam predviđjela da će ga usvojiti bez većih problema. To samo dokazuje kako je veliki problem predvidjeti koliko vremena treba za ostvarivanje pojedinih aktivnosti te kako će pri tome učenici reagirati. U većini slučajeva učenicima su se aktivnosti svidjele, ali u pojedinim aktivnostima nisam uspjela zadržati njihovu pozornost.

Analizirajući evaluacijske listiće vidjela sam da su učenici bili vrlo zadovoljni radionicama. Također sam s njima uspostavila izvrstan odnos koji se zasnivao na prijateljstvu i međusobnom poštovanju. Uživala sam surađujući s njima, a ni oni nisu krili svoje oduševljenje svaki put kada sam dolazila u njihov razred.

Prije negoli sam započela s provođenjem ovog akcijskog istraživanja, postavila sam si određene kriterije. Prvi kriterij bio je da *učenici navode svoje interese i aktivnosti u kojima uživaju, prepoznaju i imenuju svoje pozitivne kvalitete*. Ovaj kriteriji je u potpunosti ispunjen. Učenici su govorili o svojim interesima, navodili čime se vole baviti i koje svoje pozitivne kvalitete prepoznaju (aktivnosti *Crtanje vlastitog lika, To sam ja i Tko sam ja?*). Evo kako je jedan učenik u aktivnosti *Tko sam ja?* opisao svoj rad na kojem je zalijepio nogometaša, dječaka te riječi dobro izgledati, najbolji i zaljubljen: „*Ja volim nogomet. Ja sam zaljubljen. Volim dobro izgledati i ja sam najbolji za sebe.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.).

Drugi kriterij bio je da *učenici prepoznaju i navode svoje i tuđe pozitivne osobine* (aktivnosti *Moj lik i Zlatne markice*), *razmišljaju o sebi samima i o tome pričaju pred razredom* (aktivnost *Moje sigurno mjesto*) *te prepoznaju svoje kvalitete i otvoreno govore o njima pred cijelim razredom* (aktivnosti *Filmske audicije i Pozitivan govor o sebi*). Učenici su i ovaj kriterij zadovoljili. U aktivnosti *Moj lik* učenici su pisali o svojoj osobini koju najviše vole. Nijedan učenik nije imao problema oko navođenja svojih osobina. Svi su uspjeli pronaći pozitivnu osobinu kod sebe. Te osobine bile su: *dobrota, ljepota, dobar nogometaš, volim svoju kosu, zanimljiv, smiješna, vesela, zaljubljen, zabavna, sretan i volim Njemačku*. (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.). Učenici su trebali napisati tu osobinu na papirić. Svaki učenik potom je izvukao po jednu osobinu, pročitao je naglas i pokušao pogoditi o kome je riječ. Bili su vrlo uspješni u ovoj aktivnosti. Također su morali napisati i pozitivnu poruku jednoj osobi iz razreda. Tu su pokazali da znaju prepoznati i navesti i tuđe pozitivne osobine. Jedna osoba iz razreda napisala je: „*Lijepa si mi. Volim te kao prijateljicu. Stalno se družimo. Volim te puno.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.). U aktivnosti *Moje sigurno mjesto* učenici su se okrenuli sebi i svome unutarnjem svijetu. Nije im bilo neugodno pričati o sebi. Rado su iznosili svoje dojmove. U aktivnosti *Filmske audicije* svi učenici su stali na stolicu i uspješno završili rečenicu: „*Neću se hvaliti, ali...*“. Svaki učenik pronašao je nešto na što je bio ponosan i to je podijelio s drugima. Osjećaji koji su se javljali dok su stajali na stolici bili su različiti, od ponosa do stida. Jedna učenica izjavila je: „*Ja sam se osjećala super i bilo mi je dobro zato što*

*sam mogla reći da sam ponosna na nešto.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.). Također su bez poteškoća navodili situacije u kojima su se osjećali ponosno i to podijelili s drugima u aktivnosti *Pozitivan govor o sebi*. Evo i primjera jednog učenika: „*Bio sam ponosan na sebe kad sam na velikom голу obranio rašlje i kad sam prestao se bojati mraka.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 15. studenoga 2010.). Bila sam oduševljena što su svi mogli pred drugima reći na što su ponosni jer to utječe na njihovo stvaranje pozitivne slike o sebi.

Treći kriterij bio je da su *učenici svjesni svojih pozitivnih strana, svjesni su da su sposobni rješavati probleme, svladavati određene vještine i ostvarivati postavljene ciljeve* (aktivnost *Samopoštovanje*). *Također shvaćaju što znači pojam samopoštovanje i znaju prepoznati osobu s niskim i visokim samopoštovanjem* (aktivnost *Stolac u kojem se dobro osjećate*) *te jedni drugima znaju uputiti riječi divljenja* (aktivnost *Mreža međusobnog poštovanja*). Ovi kriteriji nisu bili u potpunosti zadovoljeni. Učenici su pokazali da su svjesni svojih pozitivnih osobina, da su sposobni rješavati probleme, svladavati određene vještine, postavljati si ciljeve i uputiti riječi divljenja jedni drugima što se može vidjeti iz njihovi radova. No, nisu uspjeli u potpunosti shvatiti pojam samopoštovanje i prepoznati osobu s niskim i visokim samopoštovanjem. Bilo im je dosta teško definirati riječ samopoštovanje i većina ih je navodila kako je samopoštovanje dobrota. Isto tako nisu se najbolje snašli u određivanju zašto neka osoba ima nisko, a zašto visoko samopoštovanje. Za uspješno svladavanje ovog kriterija potrebno je više vremena.

Četvrti kriterij bio je da *učenici navode dobre i loše strane pojedinih osobina* (aktivnost *Medalja ima dvije strane*) *i sposobni su napisati pozitivne, vedre poruke* (aktivnost *Vedra poruka*). Ovaj kriterij je uspješno ostvaren. Učenici su znali objasniti zašto neka osobina ima svoju dobru i lošu stranu. Evo i primjera: „*Lijenost je dobra zato što možeš uživati, ne umoriš se ništa, a kada nisi lijen onda se samo patiš i od toga opet nema ništa.*“ (Učenici, osobna komunikacija, 3. prosinca 2010.). Posebno su se potrudili u aktivnosti *Vedra poruka* u kojoj su zaista napisali vrlo lijepe poruke. Moj posljednji kriterij bio je taj da *učenici se ugodno osjećaju u razredu, spremni su na međusobnu suradnju i pomaganje u zajedničkim aktivnostima* (aktivnosti *Mi smo djeca vesela, Nasmijavanje i Potpis*). Ovaj kriterij je ostvaren. Samo je u jednoj aktivnosti jedan učenik negodovao što je morao biti u paru s jednom učenicom. Ostali učenici su rado surađivali jedni s drugima i pomagali si, a ja sam ih u tome poticala i podržavala.

Mislim da su kriteriji uglavnom zadovoljeni. Dakle, neki ciljevi su u potpunosti ostvareni, a neki ipak nešto manje.

Za mene ovo je bilo jedno novo iskustvo. Ovo istraživanje pomoglo mi je da još više razvijem pozitivnu sliku o sebi kao učiteljice. Vidjela sam da se mogu nositi sa svime što učiteljski posao donosi sa sobom što je pozitivno utjecalo na moje samopoštovanje i samopouzdanje. Shvatila sam da sam sposobna odgovoriti izazovu koji sam si postavila i osjećam se ponosno zbog toga.

Ovim akcijskim istraživanjem učenici su dobili priliku upoznati sebe, svoje kvalitete i osobine, ali i druge učenike iz razreda. Nastojala sam poticati u njima stvaranje pozitivne slike o sebi pazeći kakve im povratne informacije dajem. Trudila sam se svakom učeniku pristupiti s puno pažnje i održavati ugodno ozračje u razredu. Uvažavala sam njihova mišljenja i pohvalila ih kad su nešto uspješno napravili. Drago mi je što sam učenike potaknula da pozitivno gledaju na sebe i na svijet kojih ih okružuje.

Kako bi dijete razvilo pozitivnu sliku o sebi, potrebno je naučiti ga prihvatiti sebe, uočiti svoje vrijednosti, naučiti primati pohvale, ali i pozitivno govoriti o sebi, naučiti primati kritike i uspoređivati se prije svega sa samim sobom. Sve to je zaista vrlo teško ostvariti u kratkom vremenu koliko je i trajalo ovo moje istraživanje. Poticanje stvaranja pozitivne slike o sebi trebalo bi započeti vrlo rano i prije negoli djeca krenu u školu. Uočila sam da je kod pojedinih učenika došlo do promjena u odnosu na početak istraživanja. Smatram da je ovo akcijsko istraživanje ostavilo izvrstan dojam na učenike i da su uživali u njemu. To zaključujem po rezultatima evaluacijskih listića i po njihovim osmjesima koji su me dočekali svaki put kada sam dolazila na nastavu. Učenici su bili vrlo zadovoljni radionicama u kojima su sudjelovali.

## **8. ZAKLJUČAK**

Iako je ovo akcijsko istraživanje provedeno u kratkom vremenu, postigla sam određeni napredak u stvaranju pozitivne slike o sebi kod učenika. Nadam se da će učenici nastaviti s izgradnjom svoje slike o sebi, naravno pozitivne, i da će nakon provedenih radionica više promišljati o sebi i svojim osobinama. Tijekom ovog istraživanja ponovno sam uvidjela koliko je učiteljeva uloga važna u odgoju djece i koliko odgovornost donosi učiteljski posao.

Važno je naglasiti da su roditelji prve osobe koje izravno utječu na to kakvu će sliku o sebi dijete izgraditi. Stoga je bitno da dijete odrasta u zdravom okruženju. Polaskom u školu na djetetovu sliku o sebi također počinje u velikoj mjeri utjecati i učitelj. Povratne informacije koje dijete dobiva od roditelja i učitelja bitno utječu na stvaranje slike o sebi. Škola i uspjeh u školi postaju jedni od najvažnijih činitelja djetetova mišljenja o sebi samome. Stoga škola treba biti ustanova koja će osigurati da učenici izrastaju u sposobne odrasle osobe s pozitivnom slikom o sebi.

Prije negoli sam definirala problem akcijskog istraživanja odredila sam polazne vrijednosti *samopouzdanje, stvaranje pozitivne slike o sebi i samopoštovanje*. Nakon što sam odredila polazne vrijednosti bilo mi je lakše definirati istraživački problem kojeg sam postavila u obliku pitanja: *Kako postići da učenici kroz pedagoško-psihološke radionice stvore pozitivnu sliku o sebi i razviju osjećaj vlastite vrijednosti?*

S obzirom na ciljeve istraživanja (izražavanje različitih vidova sebe i opisivanje vlastitih interesa i aktivnosti, prepoznavanje u sebi pozitivne i jedinstvene kvalitete, osobni rast i razvoj percepcije o sebi samome, prepoznavanje osobnih i tuđih pozitivnih osobina, navođenje svojih vlastitih sposobnosti, izražavanje pozitivnih navoda o sebi pred drugima, razvijanje pozitivne slike o sebi, prepoznavanje i imenovanje osobnih snaga, definiranje pojma samopoštovanja, povezivanje sa sobom pojam samopoštovanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, zauzimanje za vlastite stavove te unapređenje suradnje između učenika) izradila sam istraživački plan. Odabrala sam aktivnosti kojima sam nastojala ostvariti predviđene ciljeve. Nastojala sam da učenici postanu svjesni svojih kvaliteta, ali i kvaliteta i drugih učenika što bitno utječe na stvaranje pozitivne slike o sebi. Tijekom svog akcijskog istraživanja morala sam prilagođavati plan kako bih što kvalitetnije ostvarila postavljene ciljeve. Poneke probleme nisam mogla predvidjeti pa



sam ih rješavala u hodu. Smatram da sam se unatoč tim problemima dobro snašla i uspjela ostvariti većinu ciljeva.

Učenici koji nisu o sebi imali pozitivnu sliku sudjelovali su u svim radionicama jednako kao i učenici koji su već imali pozitivnu sliku o sebi. Na samom početku nekim učenicima bilo je neugodno pričati o sebi i svojim osjećajima. No, kako su aktivnosti odmicale tako su i učenici postali opušteniji i otvoreniji. U razredu je stvoreno ugodno ozračje koje je trajalo tijekom cijelog istraživanja. Kako bi postigli da djeca kroz razne aktivnosti stvaraju pozitivnu sliku o sebi potrebno ih je provoditi duže vrijeme i ritmom koji djeci odgovara. Tijekom istraživanja nastojala sam učenicima ukazati na važnost pozitivne slike o sebi i na vlastite vrijednosti. Škola bi trebala poticati pozitivnu sliku i pozitivno mišljenje kod učenika od početka školovanja.

Zahvaljujući ovom istraživanju dobila sam priliku pokušati barem malo utjecati na pozitivan stav djece prema sebi i pokazati im koliko vrijede kao osobe. Mislim da je vrlo teško živjeti s negativnom slikom o sebi. Kako bi bili potpuno sretni i zadovoljni smatram potrebnim najprije izgraditi pozitivan odnos prema sebi, ali i prema drugim ljudima. Život nam donosi razne izazove, a na nama je kako ćemo pristupiti tim izazovima. No, jedno je sigurno, trebamo imati pozitivnu sliku o sebi i živjeti život vođeni pozitivnim mislima. Trebamo se okrenuti sebi i izgrađivati sebe kako bismo postali što kvalitetnija osoba. Kako bismo to i postigli trebamo slijediti sljedeću misao:

*„Jučer sam bio pametan. Stoga sam želio mijenjati svijet. Danas sam mudar. Stoga mijenjam sebe.“*

Sri Chinmoy

## 9. SAŽETAK

Pozitivna slika o sebi čini vrlo bitan dio čovjekove ličnosti. Kakvu sliku imamo o sebi uvelike ovisi o okruženju u kojem odrastamo. Škola, kao ustanova u kojoj djeca provode puno vremena, treba biti okruženje u kojem će učenici ne samo stjecati obrazovanje nego i odgojne sastavnice. Na taj način škola će stvarati ne samo obrazovne i pametne ljude nego i ljude sretne i zadovoljne sobom.

Cilj ovog akcijskog istraživanja je potaknuti učenike na stvaranje pozitivne slike o sebi i ukazati im na njihove vlastite vrijednosti i kvalitete. Nastojala sam da kroz različite aktivnosti učenici postanu svjesni sebe, da budu ponosni na sebe, da upoznaju pozitivne osobine svojih prijatelja iz razreda te da poštuju sebe i druge.

**Ključne riječi:** pozitivna slika o sebi, vlastita vrijednost, učenici, poštovanje

## SUMMARY

Positive self-image seems very important part of human personality. What kind of image we have of ourselves depends greatly on the environment in which we grow up. The school as an institution in which children spend so much time, should be an environment where students not only acquire education but also an educational component. In this way, the school will create not only educated and smart people but also people that are happy and satisfied with themselves.

The aim of this action research is to encourage students to create a positive image of themselves and show them on their own merits and quality. I tried it through various activities that students become aware of themselves, to be proud of themselves, to learn about the positive attributes of their classmate and to respect themselves and others.

**Key words:** positive self-image, personal values, students, respect

## 10. LITERATURA

1. Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. U R. Vasta (ur.), *Annals of child development. Vol. 6. Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
2. Bičanić, J. (2001). *Vježbanje životnih vještina*. Zagreb: Alinea
3. Bognar, B. (2006). Akcijska istraživanja u školi. *Odgojne znanosti*, 8(11), 209-228.
4. Bognar, B. (2001). Kritičko-emancipacijski pristup akcijskim istraživanjima. *Život i škola*, časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, (6) 45-59.
5. Bognar, B (2011). *Problemi u ostvarivanju suštinskih promjena u praksi učitelja posredstvom akcijskih istraživanja*
6. Bognar, L. (2001). *Metodika odgoja*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku.
7. Brdar, I. i Rijavec, M. (1998). *Što učiniti kad dijete dobije lošu ocijenu?*. Zagreb: IEP
8. Cipek, S., Jarić, V., Maleš, D., Matijević M., Matković A., Mijević-Ričički R., i Stričavić I. (2000). *Mi poznajemo i živimo svoja prava*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Čudina – Obradović, M., Težak, D. (1995). *Mirotvorni razred*. Zagreb: Znamen
10. *Depresija*. (3. svibnja 2010.) U *Wikipedia, The free Encyclopedia*. Preuzeto 12. siječnja 2011., s [http://hr.wikipedia.org/wiki/Klini%C4%8Dka\\_depresija](http://hr.wikipedia.org/wiki/Klini%C4%8Dka_depresija)
11. Kolić-Vehovec, S. (1998). *Edukacijska psihologija*. Rijeka: Filozofski fakultet.
12. König, E. i Zedler, P. (2001). *Teorije znanosti o odgoju-uvod u osnove, metode i praktičnu primjenu*. Zagreb: Educa.
13. Kusturin, S. (1999). *Slika o sebi*. Preuzeto 12. siječnja 2011., s <http://www.dijete.net/strucnisavjetioki52007.shtml>
14. Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
15. Marx, K. i Engels, F. (1989). *Rani radovi*. Zagreb: Naprijed.
16. Miljković, D. i Rijavec, M. (2002). *Bolje biti vjetar nego list*. Zagreb: IEP.
17. Miljković, D. i Rijavec, M. (1996). *Razgovori sa zrcalom*, psihologija samopouzdanja. Zagreb: IEP
18. Mužić, V. (1999). *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Educa.

19. Rijavec, M. (1997). *Čuda se ipak događaju*, psihologija pozitivnog mišljenja. Zagreb: IEP.
20. *Samopoštovanje*. (21. svibnja 2010.) U *Wikipedia, The free Encyclopedia*. Preuzeto 12. siječnja 2011., s <http://hr.wikipedia.org/wiki/Samopo%C5%A1tovanje>
21. Shapiro, D. (1996). *Sukob i komunikacija: Vodič kroz labirint upravljanja sukobom*. Zagreb: Otvoreno društvo.
22. Uzelac, M., Bognar, L. i Bagić, A. (1994). *Budimo prijatelji*. Zagreb: Slon
23. Vasta, R., M. Haith, M. i A. Miller, S. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
24. Zarevski, P. i sur. (2000). *Učitelji za učitelje*. Zagreb: IEP.

## **11. PRILOZI**

Prilog 1

Obrazac za roditelje

Poštovani roditelji, moje je ime Jasminka Sarilar i apsolventica sam Učiteljskog fakulteta u Slavanskom Brodu. U razredu učiteljice Alme Jašarević namjeravam provesti akcijsko istraživanje na temu *Istraživanje stvaranja pozitivne slike o sebi* u trajanju nekoliko nastavnih sati. Istraživanje provodim u svrhu svog diplomskog rada. Kako bih ga na što bolji način prezentirala ovim putem Vas molim za dopuštenje za fotografiranje i snimanje Vaše djece za vrijeme nastave.

Unaprijed hvala,

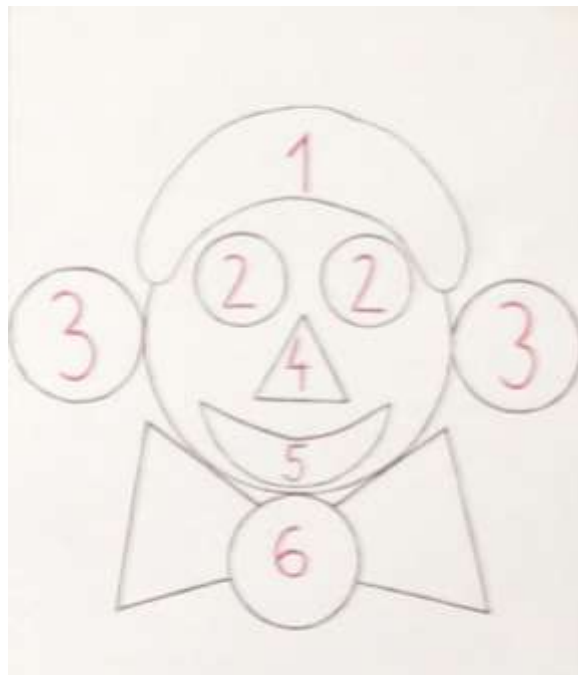
Jasminka Sarilar

Vaš potpis: \_\_\_\_\_

Prilog 2

Aktivnost *To sam ja*

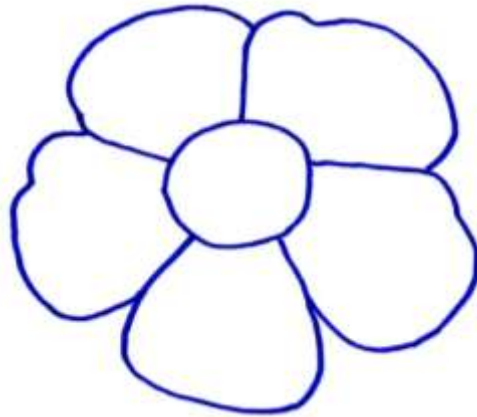
- 1 VOLIM RAZMIŠLJATI O ...
- 2 RADO GLEDAM...
- 3 VOLIM SLUŠATI...
- 4 RADO GURAM NOS U...
- 5 VOLIM PRIČATI O...
- 6 MOJA IZREKA...





Evaluacijski listić za četvrtu radionicu „*Pozitivne misli*“

Oboji onoliko latica koliko si zadovoljan nastavom u kojoj si sudjelovao.





#### Prilog 4

##### Aktivnost *Moje sigurno mjesto*

*Zamislite da ste u polju, u šumi, uz rijeku ili na moru. Zamislite krajolik koji volite, u kom ste već bili ili pak nikada niste bili, ali biste htjeli biti. Svatko zamišlja svoj krajolik. Zamislite sebe kako hodate tim krajem. Krećite se onako kako je vama drago: trčite, valjajte se, šetajte, skačite! Osjećate li tlo pod nogama? Osjećate li vjetrove, mirise u tom krajoliku, čujete li kakve zvukove? Kakvi su tu oblici i boje? Uživajte u svakom detalju, dodirnite nešto!*

*Sada se polako zaustavite, približite se svom skrovitom mjestu. To je vaše namilije mjesto, mjesto gdje se osjećate zaštićeno, gdje sanjate ili razmišljate, promatrate svijet iz prikrajka.*

*Što ste učinili? Jeste li sjeli ili čučnuli? Što vidite? Pogledajte dobro oko sebe! Za to vaše mjesto možda nitko ne zna. A možda je to mjesto gdje ste se zajedno nekada s nekim igrali...? Ima li osim vas još nekog tu?...*

*A sada se polako dižemo, ponijeli smo sa sobom u ruci nešto za uspomenu na naše skrovito mjesto (kamen, školjku, grančicu, zemlju, cvjetić ili?). Polako koračamo, zamišljeni smo, držimo u ruci kao zalog naš tajni predmet. Vraćamo se ovamo tako da brojimo u sebi do deset i onda otvaramo oči.*

Prilog 5

Aktivnost *Stolac u kojem se dobro osjećate*

Učenički radni listovi (kartice sa situacijama)

- Učenik 1 Imam sestru. Ona se ljuti na mene i rekla mi je da sam glup. Ja također mislim da sam glup, ali nikome to ne govorim. Moji roditelji kažu da ne radim mnogo. Ja doista pokušavam, ali čini mi se da pritom nisam dovoljno uporan. Upravo sam saznao da nisam položio test iz matematike. Zbog toga sam nezadovoljan.
- Učenik 2 Imam sestru. Ona misli da sam jako pametan. Ja mislim također da sam pametan. Mnogo učim i ponosim se sobom, čak i onda kad ne dobivam dobre ocjene. Znam da sam oduvijek davao sve od sebe. Moji su roditelji sretni zbog toga što toliko radim. Danas sam dobro riješio test iz hrvatskog.
- Učenik 3 Najbolji sam igrač u nogometnoj momčadi. Moj se brat jučer oženio i moja je obitelj vrlo sretna. Učitelj mi je rekao da sam vrlo dobar učenik. Prošli sam tjedan dobio nagradu za predivan umjetnički rad.
- Učenik 4 Volim čitati, a prošli sam tjedan imao mnogo vremena za čitanje svoje najdraže knjige. Moj najbolji prijatelj i ja slažemo se vrlo dobro. Nisam položio test iz matematike, ali sam shvatio da jednostavno nisam dovoljno dobar iz matematike. Iako nisam položio test, još uvijek sve volim.
- Učenik 5 Svi prave šale na moj račun. Moji prijatelji kažu da brinu o meni, ali uistinu mislim da me ne vole—uopće ne. Moji me roditelji uvijek pitaju zašto ne dobivam tako dobre ocjene kao moja sestra. Dajem sve od sebe, ali čak i kad dobijem dobre ocjene, one nikad nisu toliko dobre kao ocjene moje sestre. Mislim da ni u čemu nisam dovoljno dobar.
- Učenik 6 Prošli tjedan dobio sam nagradu kao najljepši učenik u čitavom razredu. Ali ne mislim da sam lijep. Mislim da sam ružan. Moji mi roditelji uvijek govore kako sam pametan. Ali čak i onda kad učim dobro, nikad ne dobivam najbolje ocjene u razredu. Prijatelji mi ponekad kažu da bi željeli biti kao ja, ali ne znam zašto bi to željeli.

Prilog 6

Pitanja za diskusiju

- a) Po čemu su učenici opisani u aktivnosti nalik učenicima u školi?
- b) Što je samopoštovanje?
- c) Kako se ljudi ponašaju kad imaju nisko samopoštovanje?
- d) Kako se ljudi ponašaju kad imaju visoko samopoštovanje?
- e) Mislite li da hvalisavac ima visoko ili nisko samopoštovanje? Zašto?
- f) Na koji način netko s niskim samopoštovanjem može poraditi na tome da se osjeća važno i posebno?
- g) Kakve stvari činite da bi ste se osjećali dobro i bili zadovoljni sobom?