

Ja to ne mogu.

ne



**Moji prijatelji
me razumiju.**

ne



Ne trebam te.



**Vidimo li ih
doista?**



Na pragu nove školske godine
podsjetimo se na ono što nam
pomaže vidjeti što zaista
misle, osjećaju i trebaju.

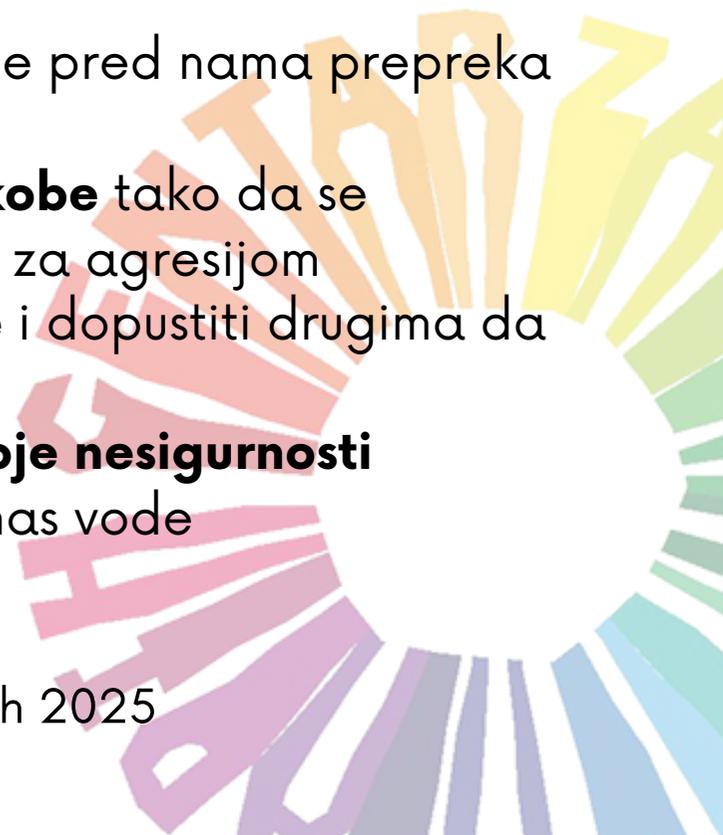


Škola je mnogo više od mjesta usvajanja novih znanja i akademskih vještina.

Škola je mjesto gdje djeca grade sliku o sebi, odnose s drugima i mnoge vještine koje će nositi kroz život.

U školskim klupama učili smo kako:

- prebroditi **neugodne emocije** koje su dio života, poput tuge, razočaranja ili obeshrabrenosti
- ostati **ustrajan** kada je teško ili kada je pred nama prepreka
- **razgovarati** s drugima
- nositi se s različitostima i **rješavati sukobe** tako da se zauzmemo za sebe, ali ne posegnemo za agresijom
- **empatično i odlučno stajati uz druge** i dopustiti drugima da budu uz nas
- prepoznati svoje snage i **prihvatiti svoje nesigurnosti**
- **prihvatiti autoritet** onih koji su tu da nas vode



Uspjeh je mnogo više od zbroja školskih ocjena.

Kao mjesto gdje djeca jačaju svoja znanja i akademske vještine škola neupitno nosi velike količine pritiska, koji osjećaju svi - djeca, roditelji i nastavnici.

Iako to često podrazumijevamo, iznimno je važno podsjetiti djecu:

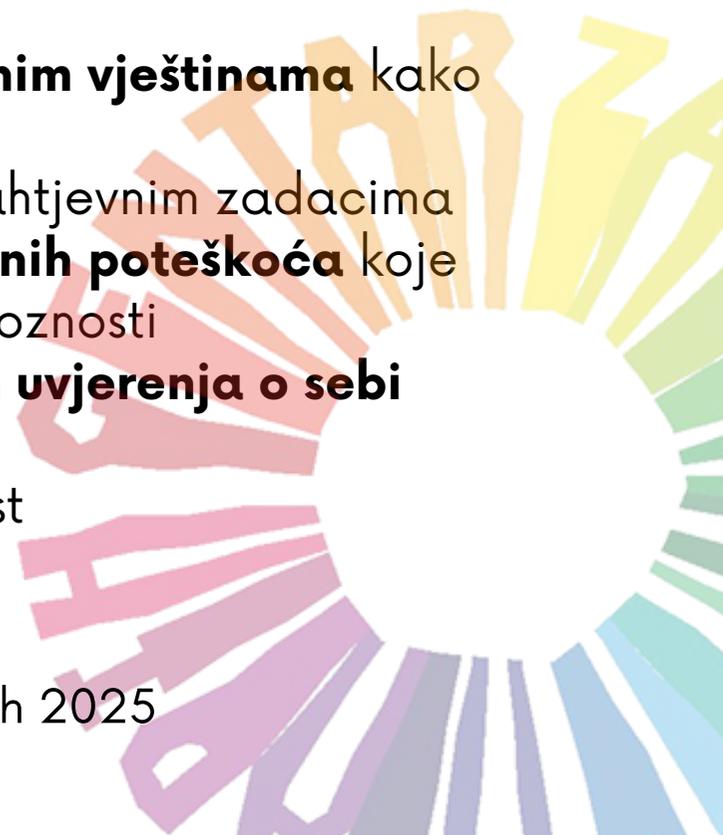
- **vrijedna su i važna** neovisno o postignutim ocjenama
- **trud i upornost** su važniji od konačnog rezultata
- najvažnija usporedba ona **sa samim sobom**
- **odmor je potreba** i preduvjet učinkovitosti
- važno je **tražiti pomoć** kada nam treba
- zdravlje nikada ne smije biti cijena koju plaćamo za uspjeh
- **nitko ne može biti jednako dobar u svemu, ali svatko ima nešto u čemu je dobar**
- postoje druga područja u koja je važno ulagati trud, a bez kojih postignuće ne znači mnogo - **empatija, prijateljstvo, suočavanje sa strahovima...**



Za uspješno učenje potrebno je mnogo više od sposobnosti.

U odgoju 1+1 nisu uvijek dva. Za postizanje djetetovih obrazovnih potencijala ponekad su od još sati učenja važniji:

- znanja o tome **kako učinkovito učiti** (npr. učenje kroz igru, aktivno učenje, tehnike učenja i strategije organizacije)
- jačanje djetetovih **metakognitivnih vještina**, odnosno vještina planiranja učenja, praćenja tijekom učenja i evaluacije nakon učenja
- podrška djetetovim **socioemocionalnim vještinama** kako bi se lakše nosilo s izazovima
- **poticaj i ohrabrenje** pri susretu sa zahtjevnim zadacima
- podrška u **prevladavanju emocionalnih poteškoća** koje otežavaju učenje, poput ispitne anksioznosti
- podrška u **prevladavanju negativnih uvjerenja o sebi**
- podrška u **jačanju motivacije**
- **odmak** od učenja uz tjelesnu aktivnost
- dovoljna količina **sna**

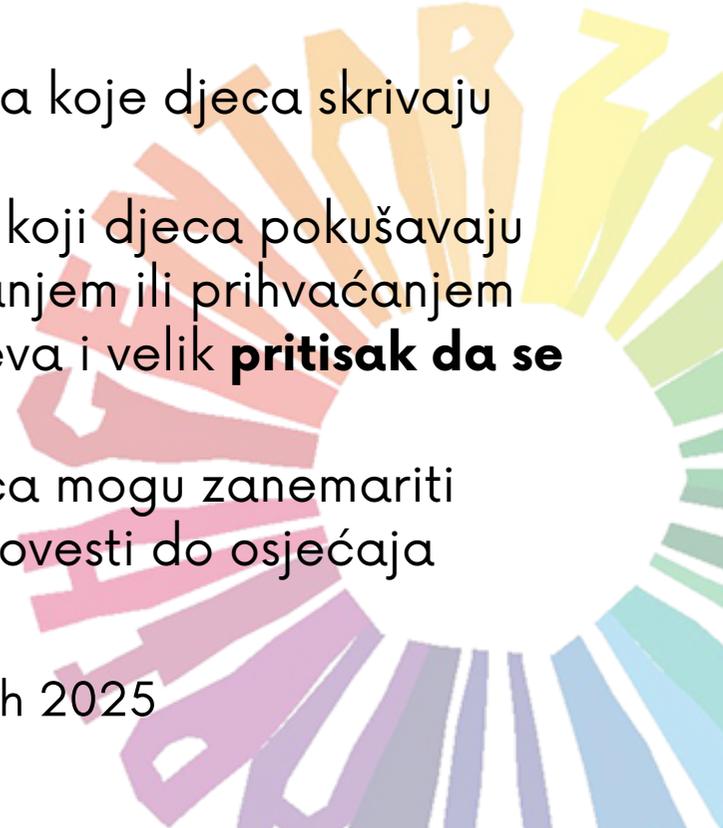


Biti “dobar” ne znači i biti dobro.

Djeca koja se uspješno nose sa zahtjevima škole, postižu željene ocjene i ponašaju se u skladu s očekivanjima okoline nisu nužno djeca kojima ne treba podrška.

Što je važno imati na umu?

- djetetu koje postiže odličan ili vrlo dobar uspjeh može biti potrebno **značajno više vremena, truda ili podrške** roditelja nego vršnjacima s istim ocjenama
- školsko postignuće može biti **maska** iza koje djeca skrivaju različite nesigurnosti i poteškoće
- školsko postignuće može biti način na koji djeca pokušavaju ispuniti potrebu za kontrolom, pripadanjem ili prihvaćanjem
- imati visoke ocjene često podrazumijeva i velik **pritisak da se zadrži taj status**
- zbog zaokupljenosti postignućem djeca mogu zanemariti druge aspekte odrastanja, što može dovesti do osjećaja **usamljenosti ili neispunjenosti**



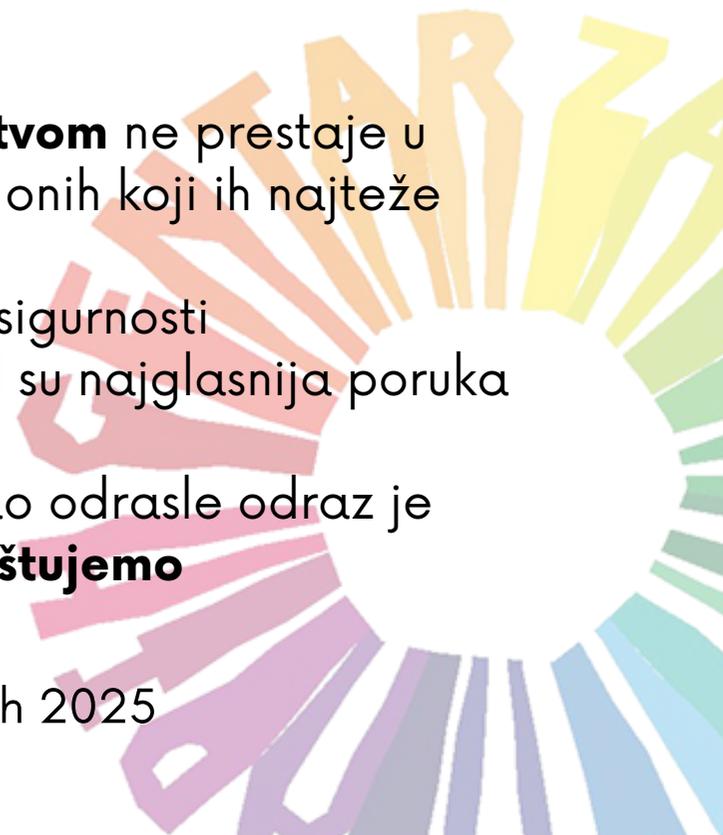
Otpor ne znači da im nismo potrebni.

S dolaskom adolescencije djeca se sve više okreću vršnjacima, žele biti neovisni i sami donositi svoje odluke, odupiru se roditeljskom autoritetu. Posebno nas brinu oni koji svojim ponašanjem prekorače okvire koje smatramo razvojno očekivanima, a istovremeno se odupiru podršci koju okolina nudi.

Bez obzira na okolnosti, jedno je sigurno - **i dalje smo im potrebni!**

Podsjetimo se da:

- **potreba za ljubavlju, podrškom i vodstvom** ne prestaje u adolescenciji, a najveća je upravo kod onih koji ih najteže prihvaćaju
- jasne i dosljedne **granice** daju osjećaj sigurnosti
- strpljenje i tišina s naše strane ponekad su najglasnija poruka **prihvaćanja**
- želja adolescenata da ih prihvatimo kao odrasle odraz je potrebe da ih **čujemo, prihvatimo i poštujemo**

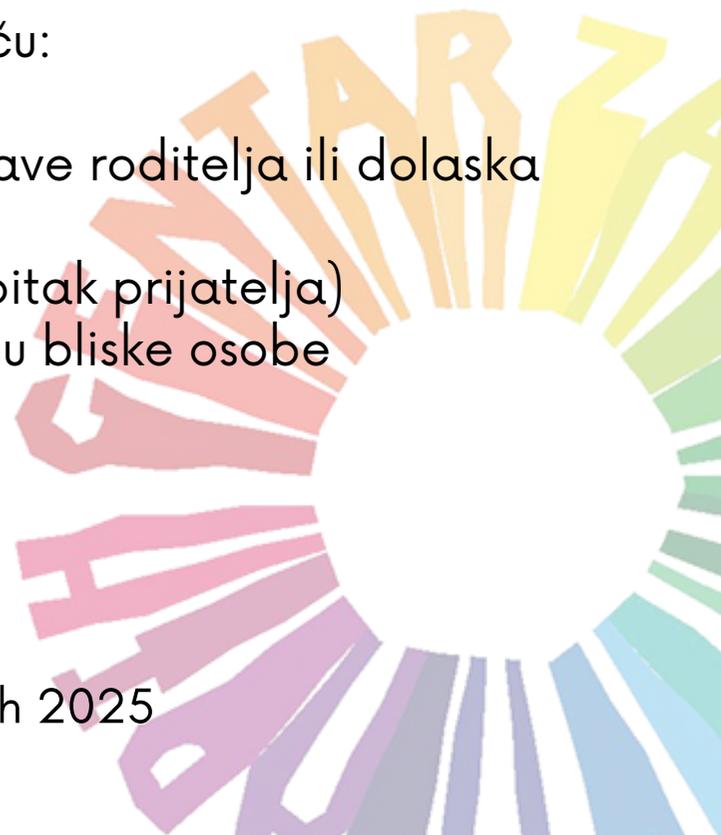


Izvan školskih klupa, djetetu se život neprestano događa.

Iz perspektive odraslih koji promišljaju njihovu budućnost, očekivano je i neizbježno da u nekom trenutku budemo usmjereni na njihovo školsko postignuće. No, da bismo ih doista vidjeli, ne smijemo smetnuti s uma što sve čini njihove živote. Njihove najveće borbe ne spominju se u e-Dnevniku.

Podsjetimo se da na njih svakodnevno utječu:

- izazovi **odrastanja**
- **promjene u obitelji** poput selidbe, rastave roditelja ili dolaska novog člana obitelji, bolest u obitelji
- **gubitak** (npr. smrt voljenih osoba ili gubitak prijatelja)
- **zdravstvene poteškoće** djeteta ili njemu bliske osobe
- zbivanja u njihovom **zajednici i svijetu**
- **strah od budućnosti**
- stalna izloženost **negativnim vijestima**





**U moru briga za njihovu
budućnost,
pronadimo trenutak
da doista vidimo
što u sebi nose danas.**



Pripremili: Tea Brezinščak, Daniel Milošević, Ella Selak Bagarić,
Dorotea Bratuša Juraj

Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje sadržaja za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

© Centar za zdravlje mladih 2025

