

# POTICANJE SOCIJALNO-EMOCIONALNOG RAZVOJA UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

## FOSTERING THE SOCIAL-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF YOUNGER PRIMARY SCHOOL STUDENTS

**Nikolina Sabolić**, Osnovna škola Đuro Ester Koprivnica

[nikolina.blataric1@skole.hr](mailto:nikolina.blataric1@skole.hr)

**Valentina Galinec**, Osnovna škola Đuro Ester Koprivnica

[valentina.galinec@skole.hr](mailto:valentina.galinec@skole.hr)

UDK/UDC: 37.015.3:159.942:027.8

Stručni rad/Professional Paper

Primljeno/Received: 27. 1. 2026.

Prihvaćeno/Accepted: 25. 3. 2026.



### Sažetak

**Cilj.** Prikazati primjer programa za poticanje socijalnog i emocionalnog razvoja djece koji se ostvaruje suradnjom stručnog suradnika psihologa i stručnog suradnika školskog knjižničara u neposrednom odgojno-obrazovnom radu s učenicima.

**Pristup.** Program emocionalnog opismenjavanja provodi se s učenicima najmlađe školske dobi čitanjem terapijskih priča uz *Brain Gym* vježbe.

**Rezultati.** Implementacijom školskog programa koji uključuje analizu problema s kojim se pojedinac u terapijskoj priči suočava, vježbe za kvalitetniju komunikaciju, tehnike regulacije emocija te *Brain Gym* vježbe koje smisleno slijede sadržaj, učenici preuzimaju aktivnu ulogu u učenju na koji način te u kojim situacijama primijeniti pojedinu vježbu/tehniku kako bi se uspješnije nosili sa svakodnevnim životnim izazovima.

**Vrijednost.** Posebnost programa ogleda se u originalnom povezivanju terapijskog čitanja, *Brain Gym* vježbi te suradničkog rada školskog psihologa i knjižničara u strukturirani preventivni model rada s učenicima.

### Ključne riječi

*Brain Gym*; emocije; emocionalna inteligencija; emocionalna pismenost; socijalno-emocionalni razvoj; školska knjižnica

### Summary

**Objective.** To present an example of a programme for fostering children's social and emotional development, implemented through collaboration between a professional associate psy-

chologist and a professional associate school librarian in direct educational work with students.

**Approach.** The programme of emotional literacy is implemented with students of the youngest school age through the reading of therapeutic stories combined with *Brain Gym* exercises.

**Results.** Through the implementation of a school programme that includes analysing the problem faced by an individual in a therapeutic story, exercises for more effective communication, emotion regulation techniques, and *Brain Gym* exercises that meaningfully follow the content, students take an active role in learning how and in which situations to apply specific exercises and techniques in order to cope more successfully with everyday life challenges.

**Value.** The distinctiveness of the programme lies in its original integration of therapeutic reading, *Brain Gym* exercises, and the collaborative work of the school psychologist and the school librarian into a structured preventive model of working with students.

### Keywords

*Brain Gym*; emotions; emotional intelligence; emotional literacy; social and emotional development; school library

## 1. Uvod

Utjecajni psiholog Daniel Goleman (1997) u svojoj je knjizi *Emocionalna inteligencija* jasno predvidio budućnost odgoja i obrazovanja u kojem emocionalna edukacija djece neće biti prepuštena slučaju i razlikovat će se po načinu na koji mlade generacije pripremamo za život. „Već vidim vrijeme kada će u obrazovnome sustavu ustaljeno mjesto imati usadivanje temeljnih međuljudskih sposobnosti, primjerice svijesti o vlastitome biću, samokontrole i suosjećanja te umijeća slušanja, razrješavanja sukoba i suradnje” (Goleman, 1997, str. XII). Navedene sposobnosti Howard Gardner, jedan od najpoznatijih znanstvenika u području ljudske inteligencije, naziva interpersonalnom i intrapersonalnom inteligencijom, a Goleman emocionalnom inteligencijom. Možemo ustvrditi da vrijeme koje je preokao Goleman u svojoj popularnoj knjizi upravo živimo u današnjem trenutku. Znanstvenici potvrđuju da emocije imaju izravan utjecaj na učenje i školske ishode, stoga je emocionalna kompetencija u školskom sustavu prepoznata kao potreba, a emocionalna pismenost ujedno i preventivna metoda. Skočić, Dobrović Juričić i Čargonja Košuta (2024) ističu da veliku ulogu u ovoj zadaći, osim učitelja i drugih stručnih suradnika, ima i stručni suradnik školski knjižničar koji djetetu nastoji približiti emociju čitanjem slikovnica. Ona razvija književnoumjetnički ukus djeteta, tj. bogati njegov rječnik, djeluje na njegove osjećaje, utječe na razvijanje kritičkog stava i općenito pobuđuje zanimanje za slikovnicu/knjigu. Na taj način dugoročno utječe na pozitivan stav i razvijanje interesa za cjeloživotno učenje i rad na sebi kao odgovornoj osobi koja će kvalitetno doprinositi svojoj okolini i znati pravilno komunicirati s drugima. Na temelju ovih postavki i kurikulumskog planiranja usklađenog s potrebama svoje škole, stručne suradnice psihologinja i knjižničarka osmislile su program pod nazivom *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe*. Tijekom vođenog razgovora, a nakon čitanja terapijskih priča, učenici prepoznaju i imenuju osnovne i neke složene emocije, dijele osobna iskustva, razvijaju empatiju i suosjećanje, uče adaptivne načine reguliranja emocija i ponašanja te strategije suočavanja s izazovima. *Brain Gym* vježbe, s druge strane, umanjuju razinu motoričkog nemira, reguliraju razinu pobuđenosti i aktiviraju parasimpatički živčani sustav, čime djeca postaju spremnija za emocionalnu i kognitivnu obradu sadržaja iz priče. Pomno odabrane *Brain Gym* vježbe smisljeno se uvode u sadržaj terapijskih slikovnica s ciljem povezivanja sadržaja priče i pokreta. Opisani način rada posebice je pogodan u inkluzivnom radu s učenicima s teškoćama pažnje, teškoćama u regulaciji emocija i ponašanja te senzornom osjetljivošću, jer osigurava pauze tijekom rada, dinamičnost, kretanje i aktivno uključivanje. Izvedba *Brain Gym* vježbi prije čitanja usmjerit će pažnju i koncentraciju učenika, potaknuti umirivanje te služiti kao priprema i uvod u novi sadržaj. Pri-

mjenom vježbi nakon čitanja umanjit će se eventualna emocionalna pobuđenost djece, potaknuti integracija novog sadržaja te povezivanje ugodnih osjećaja prema procesu čitanja. *Brain Gym* vježbe u kombinaciji s terapijskom pričom mogu doprinijeti razvoju somatske svjesnosti kod djece, povezivanju emocija s tjelesnim senzacijama te učenju jednostavnih načina umirivanja i otpuštanja napetosti. Cilj je prikaza integracije analize terapijskih priča, *Brain Gym* vježbi, načina suočavanja i komuniciranja osjećaja potaknuti implementaciju preventivnog programa za djecu niže školski dobi, koji će doprinijeti usvajanju pozitivnih stavova prema čitanju i slušanju priča, ali i razvijanju emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti kao važnih čimbenika u očuvanju mentalnog zdravlja djece. Rad doprinosi stručnoj praksi učitelja i stručnih suradnika nudeći primjenjivi model i smjernice za preventivno djelovanje u školama.

## 2. Emocionalna inteligencija

### 2.1. Područja emocionalne inteligencije

Goleman (1997); Munivrana, Šimić i Pijaca Plavčić (2022) navode da se emocionalnom inteligencijom smatra složeni sklop naših sposobnosti i vještina koje obuhvaćaju područja emocionalne pismenosti, izražavanja i samokontrole, odnosa, ustrajnosti i samomotiviranja. Navedeno određenje pojašnjavaju i Daniel Chabot i Michel Chabot (2009), autori knjige *Emocionalna pedagogija*, prema kojima emocionalnu inteligenciju čini skup kompetencija koje nam omogućavaju:

- prepoznati vlastite i tuđe emocije
- točno izraziti svoje emocije i pomoći drugima izraziti svoje
- razumjeti vlastite i tuđe emocije
- upravljamo vlastitim emocijama i prilagoditi se tuđima
- upotrijebiti vlastite emocije i vještine svojstvene emocionalnoj inteligenciji u različitim životnim područjima kako bismo bolje komunicirali, donosili dobre odluke, određivali svoje prioritete, motivirali sebe i druge, održavali dobre međuljudske odnose.

### 2.2. Definiranje emocija

U hrvatskome jeziku možemo izdvojiti nekoliko riječi slična značenja – emocija, osjećaj, čuvstvo. Goleman (1997) se riječju emocija služi kada želi izraziti osjećaj i izrazito njegovane misli, psihološka i biološka stanja te niz sklonosti djelovanju. U knjizi *Razumijevanje motivacije i emocija* Johnmarshall Reeve (2010) navodi da su osjećaji samo dio emocija te pojašnjava subjektivni, biološki, svrhoviti i socijalni aspekt emocija. Emocije su subjektivni osjećaji jer čine da se osjećamo na određeni način – ugodno ili neugodno. Emocije su i biološke reakcije jer mobiliziraju energiju da bismo pripremili tijelo na prilagođavanje određenoj situaciji. Emocije imaju svrhu – motivacijsku želju da učinimo nešto. Socijalni aspekt sadržan je u prepoznatljivim facijalnim, tjelesnim i glasovnim signalima (npr. pokreti obrvama, ton glasa, izraz lica...) koje šaljemo kada doživljavamo emocije, a koji govore drugima o vrsti i jačini naših emocija. „Dakle, emocije su usklađeni sustavi koji koordiniraju osjećaje, pobuđenost, svrhu i izražaje na način da pripremaju osobu za uspješno prilagođavanje životnim okolnostima” (Reeve, 2010, str. 304). Prema Munivrana i sur. (2022) karakteristike su emocija hedonistički ton (ugodnost ili neugodnost), intenzitet (snažniji ili blaži) i napetost (uzbuđenost ili uznemirenost uma). Reeve ističe razliku između emocije i raspoloženja jer proizlaze iz različitih uzroka. Emocije proistječu iz važnih životnih događaja i procjene njihova značenja za našu dobrobit, utječu na naše ponašanje i usmjeravaju specifičan tijek djelovanja. Raspoloženja pak uglavnom utječu na kogniciju i usmjeravaju naše misli. Emocije se pojavljuju nakon kratkotrajnih događaja i traju nekoliko sekundi ili minuta, dok raspoloženja proizlaze iz mentalnih događaja koji traju satima ili danima. U knjizi *Fenomenalno učenje iz Finske* profesorica Kristi Lonka svjedoči kako se u finskim školama i odgojno-obrazovnim institucijama puno pozornosti pridaje emocijama, interesu i motivaciji. Zaključuje da emocije aktiviraju različite sklonosti za djelovanje, što znači da nisu samo nešto što ometa naše razmišljanje nego imaju vrlo funkcionalnu

ulogu u našim životima. „Emocije imaju ključnu ulogu u tome kako se ljudi nose sa stresnim situacijama i kako se prilagođavaju novim situacijama jer im pomažu zaštititi se od opasnosti (zamišljene ili stvarne) i posvetiti se onome što im se čini važnim” (Lonka, 2020, str. 48).

### 2.3. Utjecaj emocija na učenje i školske ishode

Stručna literatura općenito dijeli emocije na osnovne i složene, odnosno primarne i sekundarne. Pozivajući se na Paula Ekmana, psiholog Chabot i pedagog Chabot (2009) navode šest primarnih emocija: strah, ljutnja, tuga, gađenje, iznenađenje i veselje. Od svih temeljnih emocija samo je jedna doista ugodna. Emocije mogu imati pojačavajući ili smanjujući učinak na pamćenje i učenje. S jedne strane, emocionalno obojen događaj jače je usječen u naše deklarativno pamćenje. No emocije ne pojačavaju naše pamćenje u svim situacijama. Primjerice, u slučaju stresa emocionalne reakcije povezane s njim mogu potisnuti sjećanje. S obzirom na to da imaju snažan učinak na percepciju, prosudbu i ponašanje, emocije mogu ometati učenje.

### 3. Provedba programa poticanja emocionalne kompetencije učenika

Skočić i sur. (2024) ističu kako je u današnjem svijetu s mnoštvom podražaja prijeko potrebno osvijestiti važnost prepoznavanja i prihvaćanja emocija s kojima se djeca suočavaju. Upravo je prepoznavanje, procesuiranje i izražavanje svojih i tuđih emocija važan dio svakodnevnog komunikacije među djecom. Kako bi ih se pripremilo na svakodnevno nošenje sa životnim stresorima te izazovima okoline, vrlo je važno razvijati njihove socijalno-emocionalne vještine. „Takve emocionalne vještine odnose se na samosvijest o osjećajima i upravljanje njima, kontrolu emocija, empatiju i sposobnost uživanja, suradnju i rješavanje problema” (Relja, 2021, str. 6). Program jačanja socijalno-emocionalnih vještina *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe*, koji provode knjižničarka i psihologinja, usmjeren je na prepoznavanje, razumijevanje i primjereno iskazivanje prvenstveno neugodnih emocija (strah, tuga, ljutnja) te nekih složenih emocija (ponos, krivnja, sram). Povezivanjem emocionalnih stanja likova s vlastitim emocijama, iskustvima i načinima reagiranja učenici prepoznaju uzroke svojih emocionalnih stanja i ponašanja, povezuju tjelesne promjene i emocionalno stanje te uče izraziti i prilagoditi svoje reakcije na primjeren način.

Program se provodi u okviru tri ciklusa radionica s učenicima prvih razreda:

1. ciklus: Učim nositi se s odvajanjem od roditelja i vježbam mozak
2. ciklus: Slušam priču i učim nositi se sa strahom
3. ciklus: Što kada se naljutim?

Program traje šest mjeseci. U okviru pojedinog ciklusa provode se tri radionice, a ukupno devet radionica. U školskoj 2025./2026. godini u program je bilo uključeno 55 učenika prvih razreda.

#### 3.1. Organizacijski i metodički okvir radionica

Čitanje i prepričavanje priča doprinosi poticanju mašte i znatiželje kod djece. Čitanjem djeteta uči razliku između stvarnog i zamišljenog, usvaja životne vrijednosti, povezuje uzroke i posljedice ponašanja te promišlja o socijalnim odnosima. Dijete razvija vještinu aktivnog slušanja i razumijevanja riječi, širi vokabular i interpretira sadržaj. Čitanje može postati privlačnija aktivnost kada se u čitanje priča uvedu kreativni elementi poput lutaka, svjetala, čitanja na različitim površinama poput tepiha i sl. Sukladno tome radionice se odvijaju na način da učenici, zajedno s voditeljicama, sjede u krugu na jastučićima šarenih boja. Plišana igračka koju voditeljice donose na susrete tijekom radionice prelazi iz ruke u ruku kružeći među učenicima, a mekoća medvjedića pruža ugodu umirujući ih i usmjeravajući pažnju.

Kao metodički predložak za radionice biraju se slikovnice sukladno potrebama poje-

dine generacije učenika, odnosno uočenim teškoćama u razredu. Slušanjem priča učenici jačaju empatiju i suosjećanje, osnažuju sliku o sebi, usvajaju pozitivan stav prema čitanju i slušanju priča. Ovdje će biti prikazan rad na temelju slikovnica *Velika briga malog klokana: Osjećam nemir kad sam odvojen od mame* (Gjurković i Knežević, 2024), *Ana i gospodin Strahojed* (Fraculj i Brezovec, 2021) te slikovnica *Kad je ljut, nilski konjić grize* (Gjurković i Knežević, 2023). Odabrane slikovnice povod su za razgovor s učenicima kako se nose s tugom usred separacijske anksioznosti, strahom od javnog nastupa (i drugim strahovima) te ljutnjom.

Čitanjem terapijskih slikovnica ostvaruju se odgojno-obrazovni ishodi kurikuluma međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj: učenik prepoznaje i imenuje osnovne i neke složene emocije – ponos, krivnja, sram (osr A.1.2.), učenik prepoznaje uzroke svojih emocionalnih stanja i ponašanja (osr A.1.2.), učenik povezuje tjelesne promjene i emocionalno stanje (osr A.1.2.) (Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019).

U vođenom razgovoru tijekom slušanja i čitanja slikovnica učenici analiziraju likove i odnose povezujući ih s vlastitim iskustvima, uče prepoznati i imenovati osnovne emocije, prepoznaju uzroke različitih emocionalnih stanja, povezuju emocionalno stanje, reakcije i tjelesne promjene te daju prijedloge kako na prihvatljiv način izraziti svoje emocije, a voditeljice dopunjuju njihove odgovore uz dodatna pojašnjenja i usmjeravanja.

### 3.2. Emocionalna inteligencija u središtu procesa učenja

Prvo je područje emocionalne inteligencije, prema Chabot i Chabot (2009), prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija. Prepoznavanje vlastitih emocija moguće je zbog njihovih tjelesnih i fizioloških znakova. Prepoznavanje tuđih emocija uključuje sposobnost čitanja tih vidljivih znakova kod druge osobe. Kako nakon doživljene emocije vrlo brzo uslijede tjelesne promjene, tijekom vođenog razgovora učenici navode emocije koje poznaju te načine na koje ih možemo prepoznati na temelju emocionalnih izraza (javnih ekspresija). U tom kontekstu učenici spominju neverbalne izraze (lica i tijela): mrštenje, stisnute čeljusti, izbuljene oči, stisnute šake, zgrčeno tijelo i dr., fiziološke promjene: ubrzan puls, znojenje, suhoća u ustima, mišićna napetost i sl. te misli koje nam se javljaju, a koje se odnose na životno iskustvo, pomažu da shvatimo što se događa, procijenimo je li riječ o opasnosti, utvrdimo u kakvoj je vezi trenutna situacija s našim vrijednostima ili sustavom vjerovanja. Prepoznavanje emocija prethodi izražavanju emocija.

Drugo je područje izražavanje emocija. Učenike se poučava kako su sve emocije korisne jer usmjeravaju pažnju i kanaliziraju ponašanje prema onome što je potrebno u okolnostima s kojima se osoba suočava. Time svaka emocija omogućuje jedinstvenu spremnost za reagiranje na određenu situaciju. Učenici predlažu kako na primjeren način verbalizirati svoje emocije. Voditeljice daju primjere za izražavanje osjećaja i potreba ja-porukama, a učenici uvježbavaju nastojeći ih primijeniti povezujući ih uz vlastito proživljeno iskustvo. Ohrabrujući učenike da izraze svoje emocije, čak i one averzivne poput ljutnje i tuge, pokazujemo da ih poštujemo. „Djeca koju se poučava primjerom i kojoj se dopušta da odgovorno izražavaju emocije, sposobnija su konstruktivno ih koristiti tijekom života. Ohrabrivanjem djece i samih sebe na ljudsko izražavanje emocija, omogućavamo stvaranje sigurnih i iskrenih međuljudskih odnosa” (Hannaford, 2007, str. 66). Tijekom radionica učenike se vodi prema izvođenju zaključaka o neprihvatljivim i prihvatljivim načinima izražavanja emocija.

Treće je područje emocionalne inteligencije razumijevanje emocija. Odnosi se na utvrđivanje odnosa između emocije i njezina okidača, razumijevanje složenih emocija (primjerice, ljubomora se promatra kao složena emocija koja se sastoji od straha, tuge, ljutnje i gađenja) te na razumijevanje prelaska iz jedne emocije u drugu – emocije se

mijenjaju, prilagođavaju, smjenjuju (primjerice, možemo biti tužni, a onda iznenada postati ljutiti i agresivni). Učenike se potiče na razgovor o situacijama koje su izazvale određene emocije, zašto se emocije javljaju i kako se manifestiraju.

Četvrto je važno područje emocionalne inteligencije upravljanje emocijama. Ono podrazumijeva upravljanje neverbalnim izražavanjem, upravljanje tjelesnim reakcijama, ponašajnim reakcijama, vlastitim spoznajama i emocionalnim osjećajima. U kontekstu socijalizacije ponajprije se misli na upravljanje averzivnim emocijama s kojima bi se trebalo nositi na socijalno poželjan i osobno adaptivan način. Važan dio radionica koje se provode s učenicima stoga je i učenje o načinima umirivanja usred neugodnih i averzivnih emocija. „Upravljanje negativnim mislima sastoji se u ponovnoj procjeni situacije i mijenjanju naših stavova. Čak i kad ne možemo promijeniti situaciju, možemo promijeniti njezino značenje za nas, a time i emocionalnu reakciju na nju. Primjerice, ako upijemo ne misliti o nečem što nas ugrožava, tada će se smanjiti i s tim povezana anksioznost” (Chabot i Chabot, 2009, str. 51).

### 3.2.1. Separacijska anksioznost i tuga – kako se nositi

Slikovnica kojom započinje program *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe* bavi se temom separacijske anksioznosti. Gjurković i Knežević (2024) pojašnjavaju da je anksioznost neugodno stanje unutarnje tjeskobe, brige, nemira, straha te nemogućnost opuštanja. Rezultira osjećajem nervoze, ponavljajućih negativnih razmišljanja/misli, fizičkog nemira i pojavom tjelesnih simptoma. Ovi su osjećaji često povezani s umorom, problemima s koncentracijom i mišićnom napetošću. U slučajevima preplavljujućeg intenziteta separacijska anksioznost može u djetetu izazvati stres koji smanjuje kvalitetu svakodnevnog funkcioniranja, npr. dijete se teško opušta i igra, teško pamti, teško se uspavljuje, odbija školu, razvija fizičke simptome kada se dogodi ili bi se moglo dogoditi odvajanje od bliskih osoba. Tuga kao izrazito neugodna emocija proizlazi uglavnom iz doživljaja odvajanja ili neuspjeha. Može se pojaviti zbog odvojenosti od voljenih osoba, ali i odvojenosti od mjesta. Tuga motivira pojedinca na ponašanje usmjereno na ublažavanje okolnosti koje je izazivaju. Tijekom slušanja čitanja slikovnice *Velika briga malog klokana: Osjećam nemir kad sam odvojen od mame* učenici razgovaraju s psihologinjom i knjižničarkom o vlastitim iskustvima nošenja s odvajanjem od voljenih osoba. Plišana igračka također se koristi kao sredstvo poticanja razgovora – „djeca pričaju medvjediću kakve emocije imaju ljudi i kako se s njima nose”. Učenici pokazuju facijalne izraze prema kojima mogu prepoznati osjećaj tuge (tužno lice, pogrbljeno tijelo), navode reakcije koje se mogu javiti u tijelu izazvane neugodnim mislima i osjećajima (bolovi u trbuhu, glavobolja...). Učenike se potiče da govore o načinima kako mogu odvratiti negativne misli, daju ideje o tome što mogu raditi kada su sami, kako mogu provesti vrijeme kada su odvojeni od roditelja.

### 3.2.2. Strah i kako ga prevladati

„Strah je emocionalna reakcija koja proizlazi iz procjene pojedinca da je situacija s kojom se suočava opasna i da predstavlja prijetnju za njegovu dobrobit” (Reeve, 2010, str. 314). Učenici iznose situacije u kojima su osjećali strah. Percipirana opasnost i prijetnja psihološke su ili fizičke prirode. Slikovnica *Ana i gospodin Strahojed* služi kao povod za razgovor s učenicima o nošenju sa strahovima na primjeru straha od javnog nastupa te o vjerovanju u sebe, u svoje sposobnosti, vrijednosti i znanja. Vođeni razgovor usmjeren je na teme kako prevladati strahove i realno prosuditi što smo sposobni učiniti, kako se osnažiti za djelovanje i aktivno ostvarivanje onoga što želimo, odnosno kako graditi samopouzdanje. Samopouzdanje je vještina ili kompetencija koja se cijeloga života vježba i uči. Cilj je odgojiti dijete koje se ne boji izazova, novih stvari i promjena te ima vjere da u sebi posjeduje sve što je potrebno da ostvari svoj cilj. Učenici zaključuju da je samopouzdanje vjerovanje da mogu uspješno izaći na kraj sa zadacima i izazovima, odnosno ako vjeruju da mogu nešto učiniti, veća je vjerojatnost da će doista biti uspješni, manje će ih biti strah, lakše će se suočavati s problemima. Učenike se upućuje na primjenu ohrabrujućih misli u situacijama straha od neuspjeha. Učenici daju prijedloge što mogu učiniti kako bi pomogli drugima. Ističu se i pozitivne

strane straha kao emocije koja upozorava na potencijalnu opasnost, upućuje na oprez i aktivira za suočavanje.

### 3.2.3. Ljutnja i kako s njom

Reeve (2010) ističe da ljutnja kao sveprisutna emocija proizlazi iz spriječenosti, iznevjerena povjerenja, odbačenosti, neželjene kritike, manjka razumijevanja od drugih, nagomilanih neprilika i drugih prepreka i smetnji. Prema Gjurković i Knežević (2023) ljutnja je emocija koja je izrazito usredotočena na druge. Iza ljutnje stoji potreba da nas drugi shvate ozbiljno, pruže nam vrijeme i prostor, saslušaju nas i shvate što nam je zasmetalo, povrijedilo, s čime se teško nosimo. Može se javiti kada dijete osjeća da se prema njemu ne odnose pravedno te je zbog toga povrijeđeno. Ljutnja koja se manifestira u nekom trenutku ne mora nužno biti povezana samo s konkretnom situacijom koja joj je prethodila nego može biti posljedica brojnih dugih nakupljenih i potisnutih osjećaja. Imenovanjem osjećaja ljutnje učenici shvaćaju da je ljutnja normalna emocija, da je smiju i trebaju izraziti. S obzirom na to da izaziva negativnu energiju u tijelu, ljutnja može potaknuti nepromišljene odluke i reakcije kod djece i odraslih. Analizom postupaka likova iz slikovnice *Kad je ljut, nilski konjić grize* učenici shvaćaju da ljutnja može izazvati burne reakcije i dovesti do agresivna ponašanja (verbalnog i tjelesnog). Utvrđuju tri pravila u ljutnji: ljutnju izražavamo na način kojim nećemo povrijediti druge, nećemo povrijediti sebe i nećemo uništavati stvari/prostor oko sebe. Kartice za umirenje koriste se kao primjeri načina umirivanja u ljutnji. Također, učenike se poučava kako se u komunikaciji s drugima i izražavanju osjećaja služiti ja-porukama radi zadovoljenja svojih potreba na socijalno prihvatljiv način.

### 3.3. Brain Gym vježbe u službi usklađivanja tijela i uma

U sklopu programa *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe* s učenicima se izvode *Brain Gym* vježbe koje se, prilagođeno sadržaju priče, uključuju na određenim mjestima tijekom čitanja. Slušanje priča uz umetnute *Brain Gym* vježbe zanimljiv je način aktiviranja mozga za učenje pomoću kretanja, a u cilju poboljšanja koncentracije, ravnoteže i koordinacije. *Brain Gym* sastoji se od 26 ugodnih pokreta koji poboljšavaju vještine učenja aktiviranjem objiju moždanih hemisfera kretanjem. Utemeljili su ga sedamdesetih godina prošlog stoljeća edukatori i znanstvenici Paul Dennison i Gail E. Dennison. Oslanjajući se na interdisciplinarna istraživanja o razvoju i utjecaju kretanja na razvoj i učenje, stvorili su novi pristup učenju: program pokreta *Brain Gym* i područje zvano edukacijska kineziologija, odnosno učenje pokretima. Gimnastika za mozak usmjerena je na postizanje usklađenog funkcioniranja svih područja mozga i općenito sustava tijela i uma. *Brain Gym* vježbe pružaju višestruke dobrobiti za dijete koje uključuju postupno poboljšanje opće motoričke koordinacije, koncentracije i pamćenja, čitanja, pisanja, jezičnih i matematičkih vještina, motivacije, organizacijskih vještina, socijalnih vještina, logičkog mišljenja i razumijevanja, emocionalne ravnoteže te doprinose smanjenju hiperaktivnosti i napetosti. U istraživanjima na koja se referiraju Chabot i Chabot (2009) pokazalo se da ritam udisaja i izdisaja, tjelovježba, relaksacija i meditacija smanjuju anksioznost, stres i depresiju zbog povećane proizvodnje endorfina i njegovih anksiolitičkih (smirujućih) učinaka te pomažu u smanjenju fiziološke aktivacije koju izazivaju emocije.

Prema uputama iz knjige *Brain Gym: Priručnik za obitelj i edukatore* (Dennison i Dennison, 2008) tijekom čitanja slikovnica s učenicima se izvode sljedeće vježbe: *Misleća kapa*, *Okretanje vrata*, *Trbušno disanje*, *Križno gibanje*. Neposredno prije čitanja priča najčešće se izvodi vježba *Misleća kapa*, jer pomaže učeniku usmjeriti pozornost na slušanje. Ova vježba aktivira mozak za slušnu percepciju, utječe na poboljšanje disanja, opuštenost čeljusti, jezika, mišića lica, bolje usmjeravanje pažnje. Vježba *Okretanje vrata* izvodi se u trenutcima kada je učenicima potrebno vratiti fokus na priču te se učenike nastoji potaknuti da opuste vrat i ramena. Vježba aktivira mozak za binokularni vid (gledanje s oba oka zajedno), utječe na poboljšanje disanja i veću opuštenost. Vezano uz sadržaj pojedine priče, primjerice na mjestu gdje je lik uznemiren, s učenicima se primjenjuje vježba *Trbušno disanje*. Ono aktivira mozak za opuštanje središnjeg živčanog sustava,

poboljšava govor, utječe na disanje dijafragmom, povećanje raspona pažnje. Pri izvođenju vježbe školski psiholog obilazi svakog učenika usmjeravajući ga na pravilno izvođenje. U trenucima kada se lik iz priče odlučuje poduzeti određeni korak ili ga očekuje neki zadatak, s učenicima se izvodi vježba *Križno gibanje*. Ona poboljšava binokularni vid, školske vještine – glasovnu analizu, pisanje, slušanje, čitanje s razumijevanjem, disanje i izdržljivost, prostornu koordinaciju i orijentaciju.

#### 4. Zaključak

Poticanje socijalno-emocionalnog razvoja učenika mlađe školske dobi programom *Stranice mojih osjećaja: čitanjem upoznajem sebe* ostvaruje se ciklusima radionica koje uključuju čitanje terapijskih priča. Aktivnosti su provedene u skladu s etičkim načelima rada s djecom, uz poštivanje dobrovoljnosti sudjelovanja i zaštite privatnosti učenika. Čitanje terapijskih priča doprinosi emocionalnom opismenjavanju djece. Djeca uče da su sve emocije korisne jer usmjeravaju pažnju i kanaliziraju ponašanje prema onome što je potrebno u okolnostima s kojima se suočavaju. Osim što imaju funkciju suočavanja, emocije imaju i socijalne funkcije: prenose naše osjećaje drugima, utječu na način na koji drugi s nama stupaju u interakciju, pozivaju na socijalnu interakciju i olakšavaju je te stvaraju, održavaju i razrješavaju odnose. Emocije izazivaju energiju i djeluju kao motivacijski sustavi koji osobu pripremaju na adaptivno ponašanje. Ugodne emocije odražavaju uključenost i zadovoljenje naših motivacijskih stanja, dok neugodne emocije upućuju na zanemarivanje i nezadovoljenje naših motivacijskih stanja. Tijekom radionica dijete uči imenovati emocije, prepoznati okidače ugodnih i neugodnih emocija, uočiti fiziološke promjene, prepoznati reakcije ljudi, razlike u karakteristikama ljudi i njihovim iskustvima. Djeca uočavaju važnost izražavanja emocija na primjeren način, postupno usvajaju izražavanje osjećaja i potreba ja-porukama, kao i postupke samoumirenja i ohrabrenja usred intenzivnih neugodnih emocija (prvenstveno nošenja s odvajanjem od roditeljima, suočavanja sa strahom te samoregulacije u ljutnji). Važan je aspekt emocionalne inteligencije upravljanje emocijama. Djeca se postupno uvode u načine upravljanja emocijama na intrapersonalnoj razini (upravljanje vlastitim emocijama) te interpersonalnoj razini (pomaganje drugima u upravljanju njihovim emocijama). Djeca prvog razreda osnovne škole prilagođavaju se dugotrajnijem sjedenju i praćenju nastavnog sata, pri čemu pomoću *Brain Gym* vježbi potiču mozak na koncentraciju i učenje te izbacuju napetost i nemir. Djetinjstvo i mladost ističu se kao ključna razdoblja za razvijanje temeljnih emocionalnih navika, stoga je i ovaj program mali putokaz u smjeru razvoja emocionalne kompetencije. Rad može biti poticaj i podloga za osmišljavanje, planiranje i provedbu aktivnosti razvoja emocionalne kompetencije učenika u osnovnoškolskim knjižnicama metodom suradničkog poučavanja školskog knjižničara i školskog psihologa, i to kao dio redovnog odgojno-obrazovnog programa školske knjižnice i/ili školskog preventivnog programa.

#### 5. Literatura i izvori

1. Chabot, D., i Chabot, M. (2009). *Emocionalna pedagogija: Kako osjećati da bi se učilo – Kako uključiti emocionalnu inteligenciju u vaše poučavanje*. Zagreb: Educa.
2. Dennison, P. E., i Dennison, G. E. (2008). *Brain Gym: Priručnik za obitelj i edukatore*. Buševac: Ostvarenje.
3. Fraculj, T., i Brezovec, J. (2021). *Ana i gospodin Strahojed*. Zagreb: Educa.
4. Gjurković, T., i Knežević, T. (2024). *Velika briga malog klokana: Osjećam nemir kad sam odvojen od mame*. Zagreb: Evenio.
5. Gjurković, T., i Knežević, T. (2023). *Kad je ljut, nilski konjić grize*. Zagreb: Evenio.
6. Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
7. Hannaford, C. (2007). *Pametni pokreti: Zašto ne učimo samo glavom: Gimnastika za mozak*. Buševac: Ostvarenje.

8. Lonka, K. (2020). *Fenomenalno učenje iz Finske*. Zagreb: Ljevak.
9. Munivrana, A., Šimić, A., i Pijaca Plavčić, E. (2022). *Od srca srcu: Komunikacijski modeli u medijaciji (i šire)*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.
10. Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj NN 7/2019. Preuzeto 04.01.2026. s: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_01\\_7\\_153.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html)
11. Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Relja, J. (2021). *Emocionalna početnica*. Zagreb: Ljevak.
13. Skočić, P., Dobrović Juričić, M., i Čargonja Košuta, N. (2024). Slikovnice i priče kao poticaj za unaprjeđivanje mentalnog zdravlja učenika razredne nastave. *Knjižničar/Knjižničarka*, 15(15), 92-104. Preuzeto 04.01.2026. s <https://hrcak.srce.hr/clanak/476095>