OSNOVNA ŠKOLA ĐURĐEVAC

STRUČNI RAD

POMOĆ UČENICIMA DA RAZVIJAJU SAMOPOŠTOVANJE

Uz predavanje i radionicu za učenike sedmog i osmog razreda

Nikola Vuković,prof. pedagog izvrsni savjetnik

2026.

SAŽETAK

Samopoštovanje predstavlja jednu od temeljnih odrednica emocionalnog, socijalnog i akademskog razvoja učenika, pri čemu osobitu važnost dobiva u razdoblju rane adolescencije. Učenici sedmog razreda osnovne škole (u dobi od 13 do 14 godina) prolaze kroz intenzivne tjelesne, kognitivne i socijalne promjene koje često dovode do propitivanja vlastite vrijednosti, pojačane osjetljivosti na mišljenje vršnjaka te usporedbe s nerealnim standardima na društvenim mrežama. Ovaj stručni rad analizira teorijske odrednice samopoštovanja, jasno ga razlikuje od samopouzdanja i slike o sebi te istražuje razvojne specifičnosti učenika sedmog razreda u školskom okruženju. Poseban naglasak stavljen je na ulogu učitelja i razrednika u oblikovanju psihološki sigurne razredne klime, primjenu konstruktivne povratne informacije i poticanje mentalnog sklopa rasta. U praktičnom dijelu rada prikazane su tri detaljno razrađene radionice za sat razrednika, smjernice za suradnju s roditeljima te instrument za samoprocjenu učenika namijenjen praćenju napretka i planiranju daljnje pedagoške podrške.

Ključne riječi: *samopoštovanje, rana adolescencija, sedmi razred, slika o sebi, razredna klima, radionice, samoprocjena.*

1. UVOD

Suvremena škola suočava se s odgojno-obrazovnim izazovima koji daleko nadilaze puko prenošenje činjeničnog znanja i razvoj kognitivnih kompetencija. U kontekstu cjelovitog razvoja djeteta i mladog čovjeka, škola postaje ključno mjesto očuvanja mentalnog zdravlja, razvoja emocionalne pismenosti i oblikovanja zdravog identiteta. Među brojnim psihološkim konstruktima koji određuju kvalitetu života i školsku uspješnost mladih, samopoštovanje zauzima središnje mjesto.

Razdoblje sedmog razreda osnovne škole predstavlja prijelomnu točku u odrastanju. Učenici u dobi od trinaest i četrnaest godina nalaze se u jeku rane adolescencije – faze obilježene ubrzanim tjelesnim sazrijevanjem, snažnim emocionalnim oscilacijama, potrebom za prihvaćanjem od strane vršnjaka te sve složenijim akademskim zahtjevima. Upravo u tom razdoblju istraživanja bilježe najizraženiji pad samopoštovanja, osobito kod djevojčica, ali i kod dječaka koji se suočavaju s pritiskom dokazivanja unutar skupine.

Cilj ovog stručnog rada jest pružiti jasan teorijski uvid u prirodu samopoštovanja u ranoj adolescenciji, identificirati čimbenike koji ga u školskom okruženju narušavaju ili osnažuju te ponuditi konkretne, odmah primjenjive nastavne strategije, radionice za sat razrednika i upitnik za samoprocjenu učenika.

2. TEORIJSKI OKVIR SAMOPOŠTOVANJA

2.1. Određenje pojmova: slika o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje

U svakodnevnoj komunikaciji, ali i u pedagoškoj praksi, pojmovi slika o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje često se koriste kao istoznačnice. Međutim, za kvalitetno planiranje odgojno-obrazovnih intervencija nužno je precizno razlikovati ova tri povezana, ali suštinski različita konstrukta:

- **Slika o sebi (samopoimanje)** predstavlja cjelokupni kognitivni opis koji pojedinac ima o samome sebi. Ona obuhvaća sva uvjerenja, osobine, uloge i karakteristike kojima učenik odgovara na pitanje „Tko sam ja?“ (npr. „Učenik sam sedmog razreda, treniram rukomet, ponekad sam sramežljiv, volim glazbu“). Slika o sebi je opisna i sama po sebi ne mora sadržavati vrijednosni sud.

- **Samopoštovanje** je vrijednosna i emocionalna komponenta slike o sebi. Ono odgovara na pitanje „Koliko vrijedim kao osoba?“ i odražava stupanj u kojem pojedinac prihvaća, poštuje i cijeni samoga sebe, neovisno o trenutnim uspjesima ili neuspjesima. Zdravo samopoštovanje podrazumijeva svijest o vlastitim vrlinama, ali i prihvaćanje vlastitih ograničenja bez osjećaja manje vrijednosti.
- **Samopouzdanje** odnosi se na vjeru u vlastite sposobnosti i kompetencije za uspješno obavljanje određenog zadatka ili aktivnosti (npr. „Vjerujem da mogu dobro riješiti ispit iz matematike“ ili „Siguran sam u svoj javni nastup“). Učenik može imati visoko samopouzdanje u sportu, a nisko u učenju stranog jezika, dok je samopoštovanje stabilniji, temeljni osjećaj vlastite vrijednosti.

2.2. Dimenzije samopoštovanja u adolescentnoj dobi

Prema suvremenim razvojno-psihološkim modelima, samopoštovanje adolescenata nije jedinstven, monolitan osjećaj, već se gradi kroz pet temeljnih životnih područja koja se u dobi sedmog razreda međusobno isprepliću:

- **1. Akademska dimenzija:** procjena vlastitih intelektualnih sposobnosti, školskog uspjeha i snalaženja u nastavnim obvezama.
- **2. Socijalna dimenzija:** osjećaj prihvaćenosti među vršnjacima, kvaliteta prijateljskih odnosa i snalaženje u društvenim situacijama.
- **3. Tjelesna dimenzija:** zadovoljstvo vlastitim izgledom, tjelesnim promjenama u pubertetu i tjelesnom spremnošću.
- **4. Obiteljska dimenzija:** doživljaj vlastite važnosti, ljubavi i sigurnosti unutar primarne obitelji.
- **5. Emocionalna dimenzija:** sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i regulacije vlastitih osjećaja u stresnim situacijama.

Učiteljima je osobito važno razumjeti da neuspjeh u jednoj dimenziji (primjerice, slaba ocjena iz zahtjevnog predmeta ili nesporazum s prijateljima) kod učenika s krhkim samopoštovanjem lako izaziva generalizaciju na cjelokupnu osobnu vrijednost („Dobio sam jedinicu, dakle glup sam i ništa ne vrijedim“).

3. RAZVOJNE SPECIFIČNOSTI UČENIKA SEDMOG RAZREDA

3.1. Kriza identiteta, tjelesne promjene i imaginarna publika

Učenici sedmog razreda nalaze se u središnjoj fazi rane adolescencije. Prema Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja, glavna razvojna zadaća ovog razdoblja jest oblikovanje identiteta nasuprot konfuziji uloga. Mladi intenzivno tragaju za odgovorima na pitanja tko su, čemu pripadaju i kakvi žele postati.

Istodobno, burne hormonalne i tjelesne promjene odvijaju se neujednačenim tempom. U istom razrednom odjelu sjede učenici koji su tjelesno gotovo odrasli i oni koji još uvijek imaju dječju građu. Ta asinkronija stvara snažan osjećaj nelagode i nesigurnosti.

3.2. Utjecaj vršnjačke skupine i društvenih mreža

U sedmom razredu vršnjačka skupina postaje glavno ogledalo u kojem učenik provjerava vlastitu vrijednost. Potreba za pripadanjem i strah od odbacivanja iznimno su snažni, što može dovesti do konformizma, skrivanja vlastitih interesa ili prihvaćanja rizičnih ponašanja kako bi se stekla naklonost grupe.

Dodatni izazov suvremenih generacija učenika sedmog razreda predstavljaju društvene mreže (TikTok, Instagram, Snapchat). Putem njih učenici su neprestano izloženi uljepšanim, filtriranim prikazima tuđih života, tijela i uspjeha. Stalno socijalno uspoređivanje s nerealnim idealima te mjerenje vlastite vrijednosti brojem „lajkova“ i komentara izravno potkopava stabilno samopoštovanje i potiče anksioznost.

3.3. Manifestacije niskog samopoštovanja u nastavi

Nisko samopoštovanje kod sedmaša rijetko se očituje izravnim priznanjem nesigurnosti. Češće se skriva iza različitih obrambenih ponašanja u razredu, prikazanih u Tablici 1.

Obrambeni obrazac	Ponašanje učenika u razredu	Unutarnji motiv / strah
Povlačenje i pasivnost	Izbjegavanje javljanja, tih govor, sjedenje u zadnjoj klupi, odustajanje prije pokušaja.	„Ako ne pokušam, nitko neće vidjeti da ne znam.“

Obrambeni obrazac	Ponašanje učenika u razredu	Unutarnji motiv / strah
Ometanje nastave i „klauniranje“	Ubacivanje šala, prkos učitelju, glumljenje nezainteresiranosti za školu.	„Bolje da misle da sam zabavan ili buntovan nego da misle da sam glup.“
Perfekcionizam	Pretjerana samokritičnost, burne reakcije na četvorku, odbijanje predaje rada koji nije savršen.	„Vrijedim samo ako sam besprijekoran u svemu.“
Omalovažavanje drugih	Ruganje vršnjacima, sarkazam, ogovaranje, isticanje tuđih pogrešaka.	„Ako umanjim vrijednost drugoga, ja ću se osjećati vrednije.“

4. ULOGA UČITELJA I RAZREDNE KLIME U RAZVOJU SAMOPOŠTOVANJA

4.1. Stvaranje emocionalno sigurnog razrednog okruženja

Iako se u adolescenciji okreću vršnjacima, učenicima sedmog razreda i dalje su potrebni stabilni, autentični i pravedni odrasli autoriteti. Učitelj svojim stavom, neverbalnom komunikacijom i dosljednošću oblikuje emocionalnu klimu razreda. Da bi razred postao prostor u kojem se samopoštovanje može razvijati, nužno je ugraditi sljedeća načela:

- **Razdvajanje osobe od postignuća:** učeniku se jasno daje do znanja da je vrijedan poštovanja bez obzira na ocjenu koju je dobio. Kritika se uvijek usmjerava na konkretno ponašanje ili uradak, nikada na učenikovu osobnost.
- **Normalizacija pogrešaka:** u razredu se njeguje kultura u kojoj je pogreška prirodan i nužan dio učenja, a ismijavanje tuđeg odgovora strogo je neprihvatljivo. Učitelj i sam može pokazati kako rješava vlastite pogreške.
- **Izbjegavanje javnog uspoređivanja:** javno uspoređivanje učenika („Pogledajte kako je Marko to brzo riješio“) potiče rivalstvo i osjećaj manje vrijednosti. Učitelj potiče individualnu referentnu normu – usporedbu učenika s njegovim vlastitim prethodnim napretkom.

4.2. Konstruktivna povratna informacija i opisne pohvale

Način na koji učitelj hvali učenike ima snažan odgojni učinak. Uopćene pohvale usmjerene na osobinu (npr. „Ti si tako pametan“ ili „Pravi si talent“) dugoročno mogu stvoriti pritisak jer učenik počinje strahovati da će idućim neuspjehom dokazati suprotno. Umjesto toga, preporučuje se primjena opisne pohvale usmjerene na proces, trud i strategiju:

- „Vidim da si uložio puno vremena u strukturiranje ovog sastavka i pažljivo provjerio pravopis.“
- „Odlično si primijenio novu strategiju rješavanja jednadžbe, iako zadatak na početku nije bio lagan.“
- „Cijenim što si danas saslušao suučenika i pomogao mu da se uključi u grupni rad.“

Ovakva povratna informacija jača učenikov unutarnji lokus kontrole – spoznaju da njegov uspjeh ovisi o vlastitom zalaganju i odabiru strategija, a ne o nepromjenjivoj sreći ili urođenoj sposobnosti.

5. PRAKTIČNE STRATEGIJE I RADIONICE ZA SAT RAZREDNIKA

Sustavan razvoj samopoštovanja najučinkovitije se provodi kombinacijom svakodnevne podrške u predmetnoj nastavi i ciljanih radionica na satu razrednika. U nastavku su prikazana tri detaljno razrađena scenarija radionica prilagođena dobi, interesima i zrelosti učenika sedmog razreda (trajanje svake radionice: 45 minuta).

Radionica 1: Moj osobni grb snaga i vrijednosti

- **Cilj radionice:** osvijestiti vlastite pozitivne osobine, vještine, interese i izvore podrške neovisno o školskim ocjenama.
- **Potreban materijal:** predložak grba podijeljen na četiri polja (A4 papir), bojice, flomasteri.
- **Tijek aktivnosti:** 1. Uvod (5 min): Kratki razgovor o tome zašto su nekada vitezovi i obitelji imali svoje grbove kao simbol identiteta. 2. Središnji dio (25 min): Svaki učenik crta ili ispunjava svoj osobni grb kroz četiri polja: (a) Moja najveća vrlina u odnosu s drugima, (b) Nešto u čemu sam dobar/dobra ili što volim raditi, (c) Moj najveći uspjeh na koji sam ponosan/ponosna, (d) Osoba ili vrijednost koja mi daje snagu. 3. Završni dio (15 min):

Dobrovoljno predstavljanje grbova u malim skupinama i izložba radova na razrednom panou uz naglasak na jedinstvenost svakog učenika.

Radionica 2: Iza filtra društvenih mreža

- **Cilj radionice:** razviti kritičko mišljenje prema medijskim sadržajima i smanjiti negativno socijalno uspoređivanje kod sedmaša.
- **Potreban materijal:** kartice s primjerima objava s društvenih mreža, ploča/flipchart, papirići za bilješke.
- **Tijek aktivnosti:** 1. Uvod (10 min): Oluja ideja o tome što ljudi najčešće objavljuju na društvenim mrežama, a što zadržavaju za sebe. 2. Središnji dio (25 min): Rad u parovima – učenici dobivaju opis savršene objave (npr. fotografija s luksuznog putovanja, besprijekoran izgled, objava o laganom uspjehu) i imaju zadatak napisati „priču iza kulisa“ (što se sve događalo prije snimanja, koliko je pokušaja trebalo, koje brige osoba možda ima). 3. Završni dio (10 min): Rasprava o tome zašto uspoređivanje vlastite svakodnevice s tuđim „najboljim trenucima“ narušava samopoštovanje i kako njegovati zdrav odnos prema digitalnom okruženju.

Radionica 3: Koverta dobrih poruka (vršnjačka afirmacija)

- **Cilj radionice:** jačati osjećaj pripadnosti razrednoj zajednici, razvijati empatiju i vježbati prepoznavanje vrlina kod vršnjaka.
- **Potreban materijal:** po jedna kuverta za svakog učenika, ljepljiva traka, listići u boji, olovke.
- **Tijek aktivnosti:** 1. Uvod (5 min): Razgovor o tome koliko rijetko jedni drugima kažemo što cijenimo kod suučenika i koliko jedna iskrena pohvala može uljepšati dan. 2. Središnji dio (25 min): Svaki učenik napiše svoje ime na kuvertu i zalijepi je na poleđinu svoje stolice ili na zid. Učenici kruže razredom i u kuverte drugih učenika ubacuju potpisane ili anonimne poruke koje započinju riječima: „Kod tebe cijenim...“, „Hvala ti što si...“ ili „Sviđa mi se kako...“. Voditelj pazi da svaka kuverta dobije podjednak broj poruka i da su sve poruke iskrene i dobronamjerne. 3. Završni dio (15 min): Učenici u tišini čitaju svoje poruke, a zatim u krugu dijele kako su se osjećali čitajući ih. Kuverte čuvaju kao „spremnik podrške“ za teže dane.

6. SURADNJA S RODITELJIMA U JAČANJU SAMOPOŠTOVANJA

Školske intervencije postižu puni učinak tek kada su usklađene s odgojnim djelovanjem obitelji. Roditelji učenika sedmog razreda često se i sami nalaze u izazovnom razdoblju jer se dijete počinje emocionalno odvajati, traži više privatnosti, a školske obveze postaju složenije. Uloga razrednika i stručne službe jest pružiti roditeljima jasne smjernice putem tematskih roditeljskih sastanaka i individualnih informativnih razgovora.

Ključne preporuke koje je važno prenijeti roditeljima sedmaša uključuju:

- **Bezuvjetno prihvaćanje:** izbjegavanje uvjetovanja roditeljske ljubavi i ponosa isključivo školskim ocjenama; pokazivanje interesa za djetetove osjećaje, prijateljstva i slobodne aktivnosti, a ne samo za ispite.
- **Ravnoteža između podrške i samostalnosti:** prevelika očekivanja stvaraju kronični strah od neuspjeha, dok pretjerano zaštićivanje (pisanje zadaća umjesto djeteta, rješavanje svakog vršnjačkog nesporazuma) šalje skrivenu poruku: „Ti to ne možeš sam“.
- **Aktivno slušanje:** redovito i smireno slušanje bez prekidanja, moraliziranja i brzih savjeta, čime dijete dobiva potvrdu da su njegova mišljenja i osjećaji važni.

7. ZAKLJUČAK

Razvoj samopoštovanja kod učenika sedmog razreda osnovne škole zahtijeva promišljen, sustavan i empatičan pedagoški pristup. U razdoblju rane adolescencije, kada su mladi osobito ranjivi na vršnjačke pritiske, tjelesne promjene i akademske zahtjeve, škola može i treba biti sigurno uporište koje osnažuje njihov osjećaj vlastite vrijednosti.

Učitelj koji razdvaja vrijednost učenika od njegove ocjene, njeguje kulturu učenja na pogreškama, koristi opisne pohvale usmjerene na trud te provodi ciljane radionice na satu razrednika izravno doprinosi mentalnom zdravlju i budućoj životnoj otpornosti svojih učenika. Kada sedmaš u razrednoj zajednici stekne iskustvo da je viđen, prihvaćen i sposoban napredovati, postavljeni su čvrsti temelji za njegov uspješan prijelaz u srednjoškolsko obrazovanje i zrelu odraslu dob.

8. LITERATURA

1. Brajša, P. (1994). Pedagoška komunikologija. Zagreb: Školske novine.

2. Dweck, C. S. (2017). Mentalni sklop: Nova psihologija uspjeha. Zagreb: Naklada Ljevak.

3. Juul, J. (2006). Vaše kompetentno dijete. Zagreb: Educa.

4. Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Jastrebarsko: Naklada Slap.

5. Lacković-Grgin, K. (2006). Psihologija adolescencije. Jastrebarsko: Naklada Slap.

6. Miljković, D. i Rijavec, M. (2008). Pozitivna psihologija u odgoju i obrazovanju. Zagreb: IEP-D2.

7. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (2005). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

PRILOG 1: ANKETA ZA SAMOPROCJENU UČENIKA SEDMOG RAZREDA

Razred: 7. ___ Spol: M / Ž Datum ispunjavanja: _____

Uputa za učenike: Pred tobom se nalazi kratka anonimna anketa koja nam pomaže bolje razumjeti kako se učenici sedmog razreda osjećaju u školi i što misle o sebi. Ovdje nema točnih ni netočnih odgovora. Pažljivo pročitaj svaku tvrdnju i znakom X označi broj koji najbolje opisuje koliko se ta tvrdnja odnosi na tebe:

1 = Uopće se ne slažem | 2 = Uglavnom se ne slažem | 3 = Niti se slažem niti ne slažem | 4 = Uglavnom se slažem | 5 = U potpunosti se slažem

Br.	Tvrdnja	1	2	3	4	5
1.	Uglavnom sam zadovoljan/zadovoljna sobom kao osobom.					
2.	Smatram da imam niz dobrih osobina i vrlina.					
3.	Kad pogriješim u školi, prihvaćam to kao priliku da nešto novo naučim.					
4.	Vjerujem da trudom i vježbom mogu poboljšati svoje školske rezultate.					
5.	U svom razredu osjećam se prihvaćeno i sigurno.					
6.	Mogu iznijeti svoje mišljenje pred razredom bez velikog straha od ismijavanja.					
7.	Ponekad mislim da nisam dovoljno dobar/dobra u usporedbi s drugima. (*)					
8.	Objavljivanja i komentari na društvenim mrežama snažno utječu na moje raspoloženje i sliku o sebi. (*)					
9.	Znam prepoznati barem tri stvari u kojima sam uspješan/uspješna (u školi ili izvan nje).					
10.	Lako se nosim s konstruktivnom kritikom učitelja ili prijatelja.					
11.	Ponekad imam osjećaj da nemam na što biti ponosan/ponosna. (*)					
12.	Osjećam da u školi ili obitelji imam odraslu osobu kojoj se mogu obratiti za podršku.					

Pitanja otvorenog tipa (dovrši rečenice):

1. U školi se osjećam najuspješnije i najzadovoljnije kada:

_____

2. U razredu bi mi pomoglo da se osjećam sigurnije i samopouzdanije kada bi:

_____

3. Jedna osobina ili vještina na koju sam kod sebe ponosan/ponosna jest:

_____

Napomena za razrednika/stručnog suradnika (bodovanje i interpretacija): *Tvrdnje označene zvjezdicom (*) boduju se obrnuto (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Ukupni raspon bodova iznosi od 12 do 60. Rezultat od 12 do 28 bodova upućuje na sniženo samopoštovanje i potrebu za individualnom podrškom; od 29 do 44 boda na umjerenu razinu samopoštovanja uz osjetljivost u pojedinim područjima (npr. vršnjački pritisak ili društvene mreže); od 45 do 60 bodova na stabilno i zdravo samopoštovanje. Anketa služi isključivo u odgojno-pedagoške svrhe (inicijalna procjena razrednog odjela i evaluacija učinka provedenih radionica) te nije klinički dijagnostički instrument.*