



PROJEKT „ŠKOLE HRABROSTI“

IZVJEŠTAJ O PROVEDBI FOKUS GRUPA S UČENICIMA/AMA OSNOVNIH ŠKOLA NA TEMU MENTALNOG ZDRAVLJA

MJESTO: ZAGREB, HRVATSKA
DATUM: 25. SVIBNJA 2025.



Sufinancira
Europska unija

UVOD

Mentalno zdravlje djece u osnovnim školama u Hrvatskoj sve je češće tema stručnih rasprava zbog porasta problema poput anksioznosti, depresije, poremećaja pažnje, problema u ponašanju i vršnjačkog nasilja. Prema istraživanjima i izvješćima različitih institucija, sve veći broj djece pokazuje znakove emocionalnih i ponašajnih poteškoća već u ranom školskom uzrastu. Istraživanje iz 2023. godine[1] provedeno u Zagrebu, pokazalo je da je više od 40% učenika/ca osnovnih škola doživjelo verbalno nasilje od strane vršnjaka, dok je 28% također iskusilo fizičko nasilje. Iako se točni podatci o učestalosti vršnjačkog nasilja razlikuju u pojedinim istraživanjima, iz svih njih možemo zaključiti da je riječ o raširenom problemu o kojemu je potrebno educirati i odrasle i djecu.

Učitelji/ce i stručni suradnici/ce u školama sve češće prijavljuju poteškoće kod učenika/ca povezane s tjeskobom, stresom i poteškoćama u socijalnoj interakciji. Nedostatak školskih psihologa/inja i stručne podrške u mnogim školama dodatno otežava rano prepoznavanje i adekvatnu podršku djeci koja imaju poteškoće.

Ipak, raste svijest i postoji prostor za razvoj preventivnih programa, edukacije i jačanja sustava podrške - osobito u školi, u zajednici i uključivanjme samih učenika/ca u oblikovanje rješenja.

Hrabri telefon je u siječnju 2025. godine započeo provedbu projekta "Škole hrabrosti" koji u svojoj provedbi uključuje tri ključna dionika u zaštiti mentalnog zdravlja djece: školu, roditelje i djecu. Projekt sufinancira Europska unija, a ima dva specifična cilja:

1. Razviti sveobuhvatan program prevencije poteškoća mentalnog zdravlja u osnovnim školama.
2. Osigurati održivost programa kroz aktivno uključivanje ključnih dionika: djece, roditelja i škola.

[1]Istraživanje o vršnjačkom nasilju među djecom i mladima u gradu Zagrebu, 2023.

Projekt „Škole hrabrosti” podržava Ured pravobraniteljice za djecu, a u provedbi projekta uz Hrabri telefon, kao nositelja projekta, sudjeluje 14 osnovnih škola iz 13 županija Hrvatske:

1. Osnovna škola Antuna Mihanovića, Petrovsko
2. Osnovna škola Augusta Šenoe, Gundinci
3. I. osnovna škola Bjelovar
4. Osnovna škola Borovje, Zagreb
5. Osnovna škola Eugena Kumičića, Slatina
6. Osnovna škola Eugena Kumičića, Velika Gorica
7. Osnovna škola Grohote, otok Šolta
8. Osnovna škola Ivan Goran Kovačić, Velika
9. Osnovna škola Jelsa, otok Hvar
10. Osnovna škola Kantrida, Rijeka
11. Osnovna škola Sveti Petar Orehovec
12. Osnovna škola Tenja
13. III. osnovna škola Varaždin
14. Osnovna škola Vladimir Nazor, Komletinci

Trajanje projekta: 1.1.2025. – 31.12.2026.

Jedna od aktivnosti i temelj za ostvarivanje projektnih ciljeva jest i održavanje fokus grupa s učenicima/ama osnovnih škola kao primarnim ciljanim skupinama ovog projekta. U nastavku donosimo detaljnije informacije o provedenim fokus grupama i najvažnije zaključke i nalaze.

CILJEVI FOKUS GRUPA

OPĆI CILJ

**PRIKUPITI
RELEVANTNE
INFORMACIJE
POTREBNE ZA
IZRADU PROGRAMA
PREVENCIJE
POTEŠKOĆA
MENTALNOG
ZDRAVLJA ZA
UČENIKE/CE OD 1.
DO 8. RAZREDA
OSNOVNE ŠKOLE**

Specifični ciljevi fokus grupa:

Samoregulacija emocija

Istražiti kako djeca prepoznaju, razumiju i izražavaju svoje emocije, te kako se nose s emocionalnim izazovima u svakodnevnom životu i koje tehnike koriste za suočavanje s osjećajima

Razumijevanje potreba i izazova

Istražiti kako djeca doživljavaju vlastito mentalno zdravlje, koje stresore prepoznaju i kako se nose s njima, traže li pomoć kada je potrebna. Saznati što djeca misle o postojećoj podršci u školi vezanoj uz emocionalno zdravlje (npr. postoji li otvorenost za razgovor o emocijama i osjećajima s učiteljima/cama, stručnim suradnicima/ama ili prijateljima/cama).

Identifikacija zaštitnih i rizičnih faktora

Prepoznati okolnosti, osobine i iskustva koja potiču dobrobit djeteta, kao i one koje povećavaju vjerojatnost razvoja emocionalnih i ponašajnih teškoća

Unapređenje programa prevencije

Dobiti povratne informacije koje mogu pomoći u razvoju školskih ili izvanškolskih programa za jačanje socio-emocionalnih kompetencija, u skladu s potrebama djece

Osnaživanje djece

Dati djeci glas u diskusiji o temama koje ih se tiču, što samo po sebi može imati pozitivan utjecaj na njihovo samopouzdanje i osjećaj uključenosti.

OPIS METODOLOGIJE

- **Broj i vrsta fokus grupa:** održano je ukupno 8 fokus grupa u kojima su sudjelovali učenici/e iz 14 osnovnih škola u RH:

4 fokus grupe održane uživo s učenicima/ama od 1. do 4. razreda

4 fokus održane online s učenicima/ama od 5. do 8. razreda

- **Moderatorice fokus grupa:**

Antonija Hojt Ilić, socijalna pedagoginja

Dolores Kujek, pedagoginja

- **Sudionici/e:** učenici/ce od 1. do 8. razreda iz 14 osnovnih škola u RH (13 županija)
- **Broj sudionika/ca:** 6 - 10 učenika/ca po grupi
- **Ukupan broj sudionika/ca:** 70 učenika/ca

od 1. - 4. razreda, N= 32 učenika/ca

od 5. - 8. razreda, N= 38 učenika/ca

- **Spol sudionika/ca:** 37 djevojčica i 33 dječaka
- **Trajanje pojedine fokus grupe:** 45 - 60 min
- **Način provedbe:** moderirane diskusije prema unaprijed definiranim pitanjima
- **Način bilježenja odgovora:** audio snimka fokus grupa održanih uživo i snimke s fokus grupa održanih online
- **Etika:** osigurane suglasnosti roditelja, poštivanje privatnosti, sigurno okruženje, osigurana anonimnost sudionika/ca

GLAVNI NALAZI FOKUS GRUPA

Ključni nalazi održanih fokus grupa predstavljeni su kroz četiri tematske kategorije koje izravno proizlaze iz prethodno definiranih specifičnih ciljeva. Svaka kategorija obuhvaća specifična zapažanja i uvid u iskustva djece, a zajedno pružaju prikaz njihovih emocionalnih potreba i svakodnevnih izazova. Kategorije su:

1. Samoregulacija emocija – uvid u načine na koje djeca prepoznaju, izražavaju i upravljaju svojim emocijama.

2. Razumijevanje potreba i izazova – identifikacija situacija koje kod djece izazivaju stres, zabrinutost, ljutnju ili tugu, kao i strategije nošenja s tim iskustvima.

3. Identifikacija zaštitnih i rizičnih čimbenika – što djeci pomaže, a što otežava nošenje s emocijama i zahtjevima svakodnevice, uključujući odnose s vršnjacima, obitelji i školskim osobljem.

4. Unapređenje programa prevencije – prijedlozi i razmišljanja djece o tome kako bi škola i odrasli mogli dodatno pridonijeti njihovom osjećaju sigurnosti, razumijevanja i psihološke dobrobiti.



1. I 2. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

Tijekom fokus grupe, s djecom se razgovaralo o njihovim emocijama, osjećajima i iskustvima, kako kod kuće, tako i u školi. Razgovor je započeo prikazivanjem fotografija djece koja izražavaju različite emocije (sreća, tuga, ljutnja, strah) – djeca su opisivala emocije i po čemu ih prepoznaju. Podijelili su s moderatoricama što ih čini sretnima, ljutima, tužnima ili što ih plaši – posebno kod kuće i u školi. Razgovaralo se i načinima kako si pomažu kada su tužni, ljuti ili ih je strah, odnosno kome se obraćaju kada dožive te emocije – kod kuće i u školi. Podijelili su dojmove o fokus grupi, govorili o tome pričaju li kod kuće o osjećajima i kako roditelji reagiraju. Fokus grupa zaključena je pozitivnim trenutkom u kojem je svako dijete izreklo jednu stvar zbog koje se taj dan osjećalo sretno.

GLAVNI NALAZI

PODRUČJE

SADRŽAJ

SAMOREGULACIJA EMOCIJA

Prepoznavanje i razumijevanje emocija:

- Djeca dobro prepoznaju osnovne emocije (sreća, tuga, strah, ljutnja), dok su složenije emocije (sram, ponos, zabrinutost) manje prepoznate.

Tjelesne senzacije emocija su djeci poznate u pojedinim slučajevima:

- strah: drhtanje, trešnja ruku
- tuga: bol u grlu i očima, suze
- ljutnja: glavobolja, kašljanje.

Strategije nošenja s pojedinim osjećajima:

- **Tuga:** razgovor s roditeljima (ako postoji sigurnost), povlačenje, igra, šale, boravak na svježem zraku, fizička aktivnost, plakanje (nekad javno, nekad u sebi). Primjer: „Smirim se tako da legnem na krevet i plačem”. Neki dječaci navode da namjerno blokiraju suze jer ne žele: „...plakati kao male bebe...”.
- **Ljutnja:** prestanak igre s osobom koja ih ljuti, fizička aktivnost, izražavanje kroz igru, razgovor s učiteljicom, „ispucavanje” na terenu ili vožnja biciklom, boravak vani ili s prijateljima, provođenje vremena na mobitelu, sviranje, pjevanje omiljene pjesme, konzumacija hrane (voće, „junk food”), plivanje u moru ili bazenu.
- **Strah:** razgovor s bliskim osobama, distrakcija (TV, glazba), odlazak baki i djedu, prijatelju/ici.

RAZUMIJEVANJE POTREBA I IZAZOVA	Uočene potrebe i izazovi: • Kod kuće: roditeljsko vikanje, kazne, zabrane, nesigurnost oko roditeljskih svađa ili rastave, nesigurnost i strah zbog nepredvidivih situacija (potresi, ozljede, svađe, odvajanja roditelja). • U školi: isključenost iz igre, konflikti, vrijeđanje od strane prijatelja, nepravda, ocjene, količina zadaće, nasilno ponašanje učenika/ca, zabrinutost da bi se škola mogla urušiti (potres). Izražavaju potrebu za razumijevanjem i mirnim razgovorom, posebno od strane roditelja i učitelja/ica. Otvorenost za traženje pomoći: • s roditeljima: većinom rijetko razgovaraju o emocijama i osjećajima • u školi su učitelji/ce i prijatelji/ce prvi izbor za povjerenje, ali postoji i svijest o ulozi stručnih suradnika/ca • neka djeca ističu da se ne žele nikome povjeriti jer tuga „brzo prođe“.
--	--

IDENTIFIKACIJA ZAŠTITNIH I RIZIČNIH ČIMBENIKA	Zaštitni čimbenici: • Podrška bliskih osoba: mama, tata, bake i djedovi, prijatelji/ce, učitelji/ce. “Kad me nešto muči, javio/javila bih se ravnateljici, učiteljima, najboljim prijateljima, mami, tati ili kuharicama.” • Aktivnosti: igra, fizička aktivnost, crtanje, zajednički zadaci, slobodno vrijeme. • Školsko okruženje: u nekim sredinama djeca se osjećaju sigurno i sretno u školi, posebno na satovima likovnog i tjelesnog, izletima i u druženju. Rizični čimbenici: • nasilje ili sukobi među djecom u školi • osjećaj nesigurnosti u školi • izolacija – isključenje iz igre i emocionalna distanca u obitelji, odnosno vikanje roditelja. Primjer: „Bojim se kad se roditelji svađaju jer mislim da ćemo možda morati živjeti odvojeno – malo kod mame, malo kod tate.”
--	--

UNAPREĐENJE PROGRAMA PREVENCIJE	• Radionice i aktivnosti: Djeca iskazuju interes za većim brojem radionica i više razgovora o emocijama i osjećajima, grupnim aktivnostima, kreativnim zadacima i kvizovima, fizičkim aktivnostima na svježem zraku, razumijevanjem, slušanjem i mirnijim tonom od strane odraslih osoba. • Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi: Djeca ističu da im je ugodno razgovarati o emocijama i osjećajima. Posebno su naglasili koliko im je ugodna i zanimljiva komunikacija s osobom izvana (moderatoricama fokus grupa). Prepoznaju razgovor o osjećajima kao oblik olakšanja i podrške.
--	---

3. I 4. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

U fokus grupi su korištene fotografije djece s različitim izrazima lica kako bi se potaknulo prepoznavanje i imenovanje emocija poput sreće, tuge, straha, ljutnje, ponosa, srama, gađenja, zabrinutosti, iznenađenosti i dr. Djeca su odgovarala na pitanja o svojim iskustvima emocija, opisivala su način kako emocije osjećaju u tijelu te na koji se način s njima nose. Razgovaralo se o načinima smirivanja i podršci koju traže kada im osjećaju neugodne emocije, bilo kod kuće ili u školi. Istraženi su njihovi strahovi i što im pomaže u takvim situacijama. Postavljena su pitanja o mislima koje imaju kada pogriješe. Na kraju, djeca su upitana o tome kako se osjećaju u školi, koje aktivnosti najviše vole ili ne vole raditi. Nadalje, upitani su o tome komuniciraju li s roditeljima svoje osjećaje. Fokus grupa zaključena je pozitivnim trenutkom u kojem je svako dijete izreklo jednu stvar zbog koje se taj dan osjećalo sretno.

SAMOREGULACIJA EMOCIJA

Prepoznavanje i izražavanje emocija:

Djeca prepoznaju osnovne emocije poput sreće, tuge, ljutnje i straha, ali i složenije emocije poput srama, ponosa, zabrinutosti.

Tjelesne senzacije emocija opisuju uglavnom šturo.

Strategije nošenja s pojedinim osjećajima:

- **Tuga:** pomaže im grljenje plišane životinje, razgovor s roditeljima, opuštanje uz film, fizičke aktivnosti, odmor i razmišljanje, gledanje *Youtube* šaljivih videozapisa.
- **Ljutnja:** djeca se smiruju kroz bijeg (odlazak u sobu), fizičku aktivnost, razgovor s prijateljima ili obiteljima, razmišljanje o situaciji i duboko disanje („... duboko dišem...“, „...gledam se u ogledalo i razmislim...“), udaranje u jastuk ili nešto tvrdo, gledanje serija.
- **Strah:** smiruju se gledanjem crtanih filmova, razgovorom s obitelji, traženjem sigurnosti u poznatom okruženju ili izbjegavanjem situacija koje ih plaše.
- **Zabrinutost:** djeca nastoje smiriti strahove i zabrinutosti kroz racionalizaciju (razgovor, smirenost), gledanjem šaljivih videozapisa, opuštanjem u mirnom okruženju: „Ja si češkam kosu pa se smirim.“

RAZUMIJEVANJE
POTREBA I IZAZOVA

Uočene potrebe i izazovi:

Kod kuće: gubitak bliskih osoba (kao što je smrt ljubimca ili člana/ice obitelji), nesigurnost zbog roditeljskih problema, razvod roditelja.

U školi: loša ocjena, sukobi s prijateljima/icama, nepoštivanje dogovora, loše izvedbe u igri ili na ispitima, nesigurnost u novim situacijama.

Djeca jasno izražavaju potrebe za:

- sigurnošću („Bojim se da će se nešto loše dogoditi dok nas nema kući.”)
- poštenjem i pravdom („Ljutim se kad netko ne napravi kako smo se dogovorili.”; „Gadi mi se nepravda i iskorištavanje.”)
- priznanjem i podrškom („Ponosni smo kad nas učiteljica pohvali.”; „Volimo kad netko vidi naš trud.”)
- dodirrom i bliskošću („Pomaže maženje s mamom.”; „...grljenje plišanca...”).

Djeca pokazuju visoku svijest o tome što ih uznemirava (npr. gubitak u igri, nesigurnost prilikom ocjenjivanja), te se suočavaju s tim osjećajima kroz razmišljanje, traženje podrške ili izbjegavanje problema.

Otvorenost za traženje pomoći:

Djeca navode kako im je važno imati odraslu osobu koja ih može saslušati, koja pokazuje strpljenje i povjerenje te koja im daje osjećaj sigurne podrške.

Za probleme se najčešće obraćaju mami ili drugoj odrasloj osobi kojoj vjeruju, odnosno tati, djedu, baki, ujni, treneru. U školi bi se povjerili učiteljici, ravnateljici, čistačici i kuharici.

IDENTIFIKACIJA
ZAŠTITNIH I RIZIČNIH
ČIMBENIKA

Zaštitni čimbenici:

- podrška bliskih osoba
- sigurnost i stabilnost, odnosno sigurno okruženje, emocionalna sigurnost i stabilnost u obitelji i školi.

Rizični čimbenici:

- nasilje ili sukobi među djecom u školi
- nedostatna komunikacija u obitelji: nisu uvijek skloni razgovarati o emocijama i osjećajima s roditeljima
- strah i nesigurnost: strah od ozljeda, nesigurnosti u školi (npr. ispiti, odnos učiteljice prema učenicima), strah od gubitka (smrt ljubimca, bliske osobe, nesigurnost u okolini).

UNAPREĐENJE PROGRAMA PREVENCIJE	• Radionice i aktivnosti: Djeca iskazuju interes za više aktivnosti koje uključuju razgovor o emocijama i osjećajima, grupne igre, natjecanja i kreativne zadatke poput crtanja, pjevanja i fizičkih aktivnosti, rad s glinom, argumentirane rasprave, zajedničko osmišljavanje sadržaja, uređivanje škole i bojanje klupa, gledanje videozapisa i rasprave nakon gledanja, rad u paru, kvizove. • Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi: Djeca navode kako im je bilo jako ugodno pričati o emocijama i osjećajima: „Bilo nam je baš dobro na ovoj radionici“; „Bilo mi je super što sam mogla reći svoje osjećaje“.
---------------------------------------	--

5. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

Fokus grupa započela je razgovorom o mentalnom zdravlju, uz objašnjenje primjereno uzrastu. Djeca su potaknuta na razmišljanje i dijeljenje osobnih iskustava pitanjima o tome kako doživljavaju stres, kako ga doživljavaju u tijelu te koje emocije u njima izazivaju školske obveze i odnosi s vršnjacima. Razgovaralo se o ponašanjima prijatelja/ica koja izazivaju tugu ili ljutnju te o tome koje oblike nasilja poznaju. U nastavku su djeca govorila o osobama kojima se obraćaju kada se suočavaju s izazovima i na koji način te osobe reaguju. Istraživane su misli koje se javljaju nakon pogreške, koliko im je teško oprostiti sebi i što za njih znači biti dobar prema sebi. Djeca su opisivala mjesta i aktivnostima s kojima se osjećaju sigurno. Kroz pitanja o omiljenim i manje omiljenim školskim aktivnostima potaknuto je promišljanje o tome kako bi škola mogla još bolje pružati podršku koja je u skladu s njihovim potrebama. Na kraju su djeca imala priliku podijeliti kako su se osjećala tijekom fokus grupe, razgovaraju li s roditeljima o svojim osjećajima i kako roditelji reaguju. Fokus grupa zaključena je pozitivnim trenutkom u kojem je svako dijete izreklo jednu stvar zbog koje se taj dan osjećalo sretno.

GLAVNI NALAZI

PODRUČJE	SADRŽAJ
SAMOREGULACIJA EMOCIJA	Prepoznavanje i izražavanje emocija: Djeca pokazuju različite razine razumijevanja pojma <i>mentalnog zdravlja</i>. Većina još ne zna točno što znači taj pojam, kao ni tko su to <i>vršnjaci</i>. Tjelesne senzacije emocija: neka djeca uspijevaju prepoznati znakove stresa u svom tijelu poput drhtanja ruku, boli u trbuhu ili nogama koje se tresu kada nešto intenzivno osjećaju, ali većina ih to nije u mogućnosti jasno opisati. Strategije nošenja s pojedinim osjećajima: • Tuga: pokušavaju zaboraviti, razgovor s prijateljem/icom, boravak u prirodi • Ljutnja: slušanje glasne glazbe, udaranje vreće, šetnja, igranje nogometa • Strah: zamišljanje nečeg lijepog, poznati umirujući zvuk • Tjeskoba: dublje disanje, umivanje, povlačenje u sobu • Krivnja: misli poput „...nisam to trebala napraviti...“, grižnja savjesti, strah od posljedica, potreba za isprikom, neki crtaju kako bi se lakše nosili s osjećajima, a neki kažu da si „...dosta lako oprostite...“, ovisno o situaciji.

RAZUMIJEVANJE POTREBA I IZAZOVA	Uočene potrebe i izazovi: • ispiti, puno zadaće, usmene provjere, svađe u razredu • nasilje ili sukobi među djecom u školi. Djeca znaju što je nasilje i mogu ga prepoznati (psovanje, prijetnje i izrugivanje u komentarima, fizičko i elektroničko nasilje). Posebno ih pogađa izrugivanje djevojčica jače tjelesne građe ili izrugivanje zbog nemogućnosti točnog rješavanja zadatka. Djeca jasno izražavaju potrebe za: • prihvaćanjem različitosti • podrškom i razumijevanjem odraslih • sigurnim okruženjem • ozbiljnim pristupom učitelja/ica s izazovima s kojima se nose, čak i ako ih odrasli procjenjuju kao „nevažne“. Otvorenost za traženje pomoći: Djeca pokazuju kapacitet za prepoznavanje emocije, traže pomoć i govore o osjećajima. Ističu važnost osoba koje su: povjerljive, iskrene, drage, sposobne čuvati tajnu, koje prihvaćaju različitosti, koje pružaju sigurnost i podršku. Obratili bi se za pomoć roditeljima (češće mama) ili drugoj odrasloj osobi kojoj vjeruju djedu, baki, ujni, treneru, prijateljima. U školi bi se povjerili učiteljici, ravnateljici, čistačici, kuharici.
------------------------------------	--

IDENTIFIKACIJA ZAŠTITNIH I RIZIČNIH ČIMBENIKA	Zaštitni čimbenici: • podrška obitelji • prisutnost povjerljive i drage osobe (razrednica, psihologinja) • osjećaj sigurnosti – u sobi, s prijateljicom, u školi, u blizini roditelja. Rizični čimbenici: • nasilje ili sukobi među djecom u školi • neosjetljivost odraslih na dječje osjećaje • odbacivanje i isključivanje iz društva u školi • pritisci i strahovi vezani uz školu i ocjene. Djeca naglašavaju kako im je teško kada su izloženi: „...bezobraznom ponašanju, ružnom ogovaranju ili kad se nekoga izbacuje iz društva...“.
---	---

UNAPREĐENJE PROGRAMA PREVENCIJE	• Radionice i aktivnosti: Djeca iskazuju želju za fizičkim prostorom u školi koje bi im omogućilo smirenje, odmor i podršku, više razgovora o emocijama, osjećajima i međusobnu pomoć. Zanimaju ih kvizovi, zadatci u grupi, STEM radionice, rad u paru, diskusije u kojima razmjenjuju mišljenja. • Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi: Djeca navode kako im je bilo ugodno pričati o emocijama i osjećajima. Sretni su kada im se omogući prostor za razgovor o tome što ih muči i brine.
---------------------------------------	--

6. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

Razgovor s djecom započeo je pitanjem o mentalnom zdravlju. U nastavku su postavljena pitanja koja se tiču odnosa s vršnjacima, odnosno što im je važno kod prijatelja, kako održavaju dobre odnose, što ih može povrijediti te na koje načine reaguju kada su ljuti ili kada dožive neuspjeh. Razgovaralo se i o oblicima nasilja, kao i o situacijama kada su primijetili da se netko osjeća usamljeno ili isključeno. Djeca su imala priliku podijeliti osobne strategije nošenja sa stresom, pritiskom oko školskih obaveza i ocjenjivanjem te su govorila o osobama iz škole ili obitelji kojima se obraćaju kada ih nešto muči. Razmatrana je i potreba za više razgovora o osjećajima i izazovima u školi. Na kraju su djeca dijelila poruke podrške za one učenike/ce koji se ponekad osjećaju tužno, ljuto ili usamljeno. Zaključni dio susreta bio je posvećen refleksiji – kako im je bilo pričati o osjećajima, razgovaraju li o tome kod kuće i kako roditelji reaguju. Fokus grupa je zaključena pozitivnim trenutkom u kojem je svako dijete izreklo jednu stvar zbog koje se taj dan osjećalo sretno ili zadovoljno.

GLAVNI NALAZI

PODRUČJE	SADRŽAJ
SAMOREGULACIJA EMOCIJA	Prepoznavanje i izražavanje emocija: Djeca imaju ideju o tome što znači mentalno zdravlje, ali im je teško to konkretno izraziti ili opisati što to zaista znači. Tjelesne senzacije emocija: teže prepoznaju gdje u tijelu osjećaju emocije – rijetki spominju glavobolju ili nelagodu u grlu („...krene me u grlu probadat i ne mogu ni gutat ni pit vodu kad sam ljut...“). Strategije nošenja s pojedinim osjećajima: • Tuga: razgovor s roditeljima • Ljtnja: često u ljutnji reaguju povlačenjem („...ne pričam s prijateljem...“); „...izbjegavam tu osobu...“), odlazak na terasu, gledanje kroz prozor, šetnja, nogomet, disanje (npr. 5 dubokih udaha), osamljivanje dok se ne smire („...čekam da prođe 1–3 sata pa se ispričam...“), „...ljuta sam na sebe, ali onda skužim da se na greškama uči...“. • Razočaranje: kada prijatelj izda tajnu, većina djece navodi da mu to kažu i ako se ponovi, prekidaju odnos • Znaju reći kada im je povrijeđeno povjerenje i postavljaju granice – jasno izražavaju što im smeta i koje ponašanje više ne žele tolerirati • Pokazuju sposobnost za empatiju („...pitao bih ga želi li biti prijatelj...“, „...porazgovarala bih s njim da se ne obazire na tuđa mišljenja...“).

RAZUMIJEVANJE POTREBA I IZAZOVA	Uočene potrebe i izazovi: • nasilje ili sukobi među djecom u školi • školske obveze. Djeca znaju što je nasilje i mogu ga prepoznati (fizičko, verbalno, psihološko, elektroničko, manipulacija, vršnjačko nasilje). Potrebe i očekivanja u odnosima: Djeca očekuju da prijatelj bude dobar, hrabar, empatičan, odan, pristojan, uz njih kada su tužni i kada im je potrebna pomoć. Bitne su im osobine poput pomoći u učenju, vjernosti i iskrenosti. Povjerenje je temelj odnosa – izdaja tajne, laži ili neiskrenost najviše ih pogađaju. Izazovi u svakodnevnim odnosima: Najviše ih povrjeđuje kada ih prijatelj/ica iznenada isključi iz igre ili prestane komunicirati. Također, navode kako neki učenici/ce ne govore tajne prijateljima/cama zbog straha od izdaje. Otvorenost za traženje pomoći: Obratili bi se za pomoć roditeljima, razredniku/ci, psihologinji ili pedagoginji.
------------------------------------	---

IDENTIFIKACIJA ZAŠTITNIH I RIZIČNIH ČIMBENIKA	Zaštitni čimbenici: • podrška roditelja i obitelji • osobe od povjerenja u školi • radionice u školi na temu emocija, osjećaja i nasilja • razgovori na satima razredne nastave o životu i osjećajima. Rizični čimbenici: • izolacija i isključenje iz društva • nasilje ili sukobi među djecom u školi.
---	--

UNAPREĐENJE PROGRAMA PREVENCIJE	• Radionice i aktivnosti: Djeca uživaju u aktivnostima koje uključuju kreativnost, slobodu izražavanja i timski rad, izrađivanje, <i>Kahoot</i> kvizove, timske igre, radionice. Žele više podrške kroz razgovor, slobodu izražavanja i emocionalno sigurno okruženje. • Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi: Pozitivno ocjenjuju postojanje radionica i razgovor o osjećajima i emocijama u školi. Navode kako im je bilo: „...sretno pričati o osjećajima...“ i da su se osjećali „...ugodno...“ i „...olakšano...“. Njihova poruka djeci koja su tužna: “Izađi iz kuće, nađi nove prijatelje i ostavi sve brige.”; “Nikad nisi sam i uvijek postoji netko s kim možeš popričati”.
---------------------------------------	---

7. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

Razgovor s djecom bio je usmjeren na prepoznavanje i razumijevanje mentalnog zdravlja te na načine brige o vlastitom emocionalnom stanju. U razgovoru su djeca dijelila svoja razmišljanja o tome kako izgleda ponašanje osobe dobrog mentalnog zdravlja, što može narušiti mentalno zdravlje (npr. ocjene, pritisak vršnjaka, nesuglasice s roditeljima ili nastavnicima) te kako se osjećaju u školi. Istaknuli su načine kojima prepoznaju stres i ljutnju, kako se tada osjećaju te što im pomaže u smirivanju. Razgovaralo se i o međuljudskim odnosima – kako reagiraju kada se posvađaju s prijateljima, osjećaju li razumijevanje od strane odraslih te kome se obraćaju kada im je teško. Djeca su pokazala znanje o vrstama nasilja, govorila su o svojim granicama (npr. kada im je neugodno reći „ne“) te o tome kako prepoznaju kada neka misao nije u skladu sa stvarnošću. Posebna pažnja posvećena je utjecaju društvenih mreža – kako se osjećaju dok gledaju tuđe objave, uspoređuju li se s drugima i kakav dojam imaju o prikazanoj sreći na mrežama. Na kraju razgovora podijelili su ideje o tome kako bi škola mogla doprinijeti boljoj brizi za mentalno zdravlje učenika/ica. Susret je zaključen pitanjima o njihovim iskustvima s izražavanjem emocija u obitelji te pozitivnim završetkom u kojem je svatko naveo jednu stvar zbog koje se taj dan osjeća sretno, zadovoljno ili zahvalno.

GLAVNI NALAZI

PODRUČJE	SADRŽAJ
SAMOREGULACIJA EMOCIJA	Prepoznavanje i izražavanje emocija: Djeca stres povezuju s ocjenama, neuzvraćenom simpatijom, ispitima, ogovaranjem, nasiljem, pritiskom prijatelja/ica. Tjelesne senzacije emocija: stres prepoznaju kroz fizičke i emocionalne reakcije kao što su nemir, tjeskobu, napetost, bolove u trbuhu. Strategije suočavanja sa stresom: • razgovor s prijateljem ili roditeljima • sport • usmjerenost na pozitivne stvari • vježbanje • molitva • provođenje vremena na internetu. Reakcije na sukob: Sukobe rješavaju oprostom, razgovorom, „...pustim da prođe pa se ispričam...“, „...oprostim, ali ne zaboravim...“. Kada se povreda više puta ponovi, reakcije postaju burnije. Neki kažu kako ohrabruju drugoga na prihvatljivije ponašanje. Neki izbjegavaju sukobe jer im je „...neugodno...“, boje se kako će nekog razočarati ili povrijediti.

RAZUMIJEVANJE POTREBA I IZAZOVA	Uočene potrebe i izazovi: • nasilje ili sukobi među djecom u školi. Djeca pokazuju znanje o tome što je nasilje i mogu ga prepoznati (elektroničko, fizičko, psihičko, vrijeđanje, omalovažavanje, elektroničko nasilje, izbacivanje iz grupe). Otvoreno iskazuju kako im je izazov to kada se moraju prilagođavati drugima u grupnom radu. Percepcija mentalnog zdravlja: ○ Osoba dobrog mentalnog zdravlja: „...sretna je, bavi se raznim aktivnostima, druži se s ljudima...” ○ Osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja: „...alkoholizam...”, „...nije se razvila do kraja...”, „...ima neke probleme u tijelu...”, „...nedostatak socijalne podrške...”, „...previše stresa i brige...”. • Digitalni izazovi i pritisci: Djeca najčešće koriste <i>TikTok</i> i <i>Snapchat</i>. Često se uspoređuju s onima koje prate na društvenim mrežama: „...po izgledu i po onome što rade...”. Svjesni su kako ono što se prikazuje ne mora odražavati stvarnu sreću: „...ne mora biti da su na društvenim mrežama sretniji”. • Postavljanje granica: Većini nije problem reći „ne”, ali neki to izbjegavaju jer im je: „neugodno”, „...boje se kako će nekoga razočarati ili povrijediti...”. Svjesni su toga ponekad misle jedno, a kasnije shvate „...da to uopće nije bilo točno...”. Otvorenost za traženje pomoći: Obratili bi se za pomoć roditeljima, prijateljima, pedagoginji, razrednici, učiteljima u koje imaju povjerenja, ravnateljici.
--	---

IDENTIFIKACIJA ZAŠTITNIH I RIZIČNIH ČIMBENIKA	Zaštitni čimbenici: • podrška roditelja i obitelji • osobe od povjerenja u školi. Rizični čimbenici: • stres uzrokovan školskim obavezama i odnosima • pritisak koji dolazi s društvenih mreža • nedostatak emocionalne podrške.
--	---

UNAPREĐENJE
PROGRAMA
PREVENCIJE

- **Radionice i aktivnosti:**

Djeca predlažu razmjenu mišljenja, asocijacije, rad u paru i grupi, uključivanje vanjskih suradnika/ca kojima se djeca mogu otvoriti, pozivanje osoba koje će govoriti o različitim temama, organizaciju natjecanja koja povezuju djecu, radionice koje uključuju učenike/ce iz više razreda – „...da čujemo različita mišljenja, i od mladih i starijih...”.

- **Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi:**

Djeca navode kako im je bilo ugodno pričati o osjećajima i emocijama. Predlažu i uvođenje obveznog posjeta pedagoginji – „...da svi moraju bar jednom u polugodištu ići kod pedagoginje...”.

8. RAZREDI

KRATKI OPIS SADRŽAJA FOKUS GRUPE

Razgovor je bio usmjeren na razumijevanje mentalnog zdravlja i svakodnevnih izazova s kojima se djeca susreću. Djeca su potaknuta na razmišljanje i dijeljenje onoga što im pomaže kada osjećaju preopterećenost ili intenzivne emocije, poput ljutnje i tuge. Razgovaralo se i o tome kako reagiraju na neuspjeh, kako se smiruju te koje strategije koriste kako bi se osjećali bolje. Poseban fokus stavljen je na utjecaj društvenih mreža - kako ih koriste, koje emocije u njima bude objave i komentari te kako se nose s negativnim sadržajem ili pritiscima vezanim uz izgled i društvena očekivanja. Djeca su opisivala i kako doživljavaju unutarnji dijalog (tzv. unutrašnji glas), te podržava li ih taj glas ili kritizira. Također su se osvrnula na nasilje - koje oblike prepoznaju i kako reagiraju kada se nađu u neugodnim ili nepoželjnim situacijama, uključujući i teškoće u postavljanju granica. Razgovaralo se o tome kome se mogu povjeriti kada im je teško i tko im je važan oslonac. Dijelili su razmišljanja o važnosti razgovora o osjećajima i navodili prednosti takvog dijeljenja - od olakšanja do osjećaja podrške. Za kraj su imali priliku osmisliti poruku podrške koju bi prenijeli svojim vršnjacima o brizi za mentalno zdravlje. Susret je zaključen refleksijom - kako im je bilo pričati o osjećajima, dijele li te osjećaje s roditeljima i kako roditelji reagiraju na njihove emocije. Završni krug bio je posvećen pozitivnim mislima - svatko je podijelio jednu stvar zbog koje se toga dana osjećao sretno, zadovoljno ili zahvalno.

GLAVNI NALAZI

PODRUČJE	SADRŽAJ
SAMOREGULACIJA EMOCIJA	Prepoznavanje i izražavanje emocija: Svjesni su kako se emocije ne vide uvijek izvana, ali da bliska okolina ipak može primijetiti promjene. Strategije suočavanja sa stresom: igranje igrica, druženje s prijateljima, hobiji (npr. sviranje tambure, nogomet), slaganje <i>puzzli</i>, opuštanje i razgovor s bliskima. Ljutnju izazivaju omalovažavanje, odbacivanje učenika koji su drugačiji, komentiranje izgleda i neprihvatanje različitosti, nepoštovanje, ružni komentari o nepoznatima i ogovaranje. Osjećaju olakšanje kada podijele što ih muči.

RAZUMIJEVANJE POTREBA I IZAZOVA	Uočene potrebe i izazovi: • izbor nove škole i zanimanja • promjena sredine i neizvjesnost oko preseljenja (posebno kod djece s otoka) • strah od neuspjeha prilikom prvog izbora škole • pitanje hoće li dobiti mogućnost učeničkog doma • nasilje ili sukobi među djecom u školi Percepcija mentalnog zdravlja: Osoba dobrog mentalnog zdravlja ona koja ne skriva emocije, iskreno govori o onome što ju muči i spremna je pomoći drugima. „Osoba koja se ne stidi reći svoje emocije i osjećaje, što je pritišće, što je pati, koja će reći nekome da prestane ako joj smeta.“ Osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja: „...doživljava dugotrajne teškoće i nema osjećaj sreće...“. • Digitalni izazovi i pritisci: Ideal ljepote, posebno kod djevojaka: • „...društvo očekuje da budu vitke i bez prištića...“ • često se ističu fizičke mane • uspoređuju se s idealima s interneta, iako priznaju kako se „ne zaludju“ time u potpunosti. Navode kako društvene mreže imaju dvostruki učinak – nekad pomažu razvoju, ali često izazivaju frustraciju zbog nerealnih očekivanja i elektroničkog nasilja. Otvorenost za traženje pomoći: Obratili bi se za pomoć roditeljima, prijateljima, sestri, a u školi razredniku/ci, psihologinji.
---------------------------------	---

IDENTIFIKACIJA ZAŠTITNIH I RIZIČNIH ČIMBENIKA	Zaštitni čimbenici: • podrška roditelja i obitelji • osobe od povjerenja u školi • radionice koje pomažu u poboljšanju komunikacije i odnosa u razredu. Rizični čimbenici: • nasilje ili sukobi među djecom u školi • društvena izolacija • negativni komentari na društvenim mrežama.
---	--

UNAPREĐENJE PROGRAMA PREVENCIJE	• Radionice i aktivnosti: Djeca žele više humora u radionicama, grupni rad, zajedničke projekte umjesto ispita, praktične vježbe, korištenje videozapisa i kvizova, rad na primjerima iz stvarnog života, anonimni način izražavanja osjećaja (jer se neki inače „ne usude“). Škola bi bila sigurnije mjesto uz jasnu komunikaciju o tome što će se poduzeti u slučajevima nasilja, češće izlete i boravak u prirodi. • Doživljaj sudjelovanja u fokus grupi: Djeca navode kako im je ugodno čuti druga razmišljanja o temi. Osjećaju olakšanje kad razgovaraju s nekime. Dječaci su nešto suzdržaniji u dijeljenju.
---------------------------------------	---

ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Nalazi održanih fokus grupa ukazuju na potrebu djece za emocionalnom pismenošću, podrškom i sigurnim prostorima u kojima mogu izražavati osjećaje.

KOJE SE TENDENCIJE MOGU PRIMIJETITI?

Povećanje emocionalne složenosti s godinama.

Oslanjanje na podršku bliskih osoba - od 1. razreda djeca najviše vjeruju roditeljima (posebno majkama), učiteljicama i prijateljima. U višim razredima širi se spektar osoba (psihologinje, ravnateljice).

Fokus na pravdu, sigurnost i bliskost - od 3. razreda nadalje djeca sve češće izražavaju potrebu za priznanjem, pravednošću i emocionalnim razumijevanjem.

Sukobi i nasilje su česti stresori koji utječu na osjećaj sigurnosti.

Pozitivan doživljaj fokus grupe - kroz sve dobne skupine djeca ističu koliko im koristi razgovor o osjećajima i emocijama- ovo je snažna potvrda da im takve aktivnosti trebaju i da ih prihvaćaju.

Postoje li značajne razlike među grupama?

Uočen je razvoj u:

- emocionalnom jeziku,
- razini introspekcije,
- osjetljivosti na međuljudske odnose.

OPĆE VJEŠTINE KOJE JE POTREBNO UNAPRIJEDITI KROZ SVE RAZREDE:

- Emocionalna pismenost (prepoznavanje, izražavanje i regulacija emocija)
- Komunikacijske vještine (aktivno slušanje, asertivnost, ja poruke i dr.)
- Socijalne vještine (suradnja, empatija, rješavanje sukoba)
- Strategije samopomoći i upravljanja stresom
- Razvijanje samosvijesti i sposobnosti donošenja odgovornih odluka

Dobiveni uvidi potvrđuju važnost sustavne implementacije programa mentalnog zdravlja u školama, koji uključuje:

- radionice
- sigurne točke za povjeravanje (osobe i prostori),
- podršku učitelja/ica i roditelja u prepoznavanju i regulaciji emocija.



PREPORUKE



1. Razviti dobno prilagođene sadržaje za emocionalni razvoj djece.
2. Uključiti cijeli školski sustav – ne samo učitelje i nastavnike, već i ostale zaposlenike, kao važne emocionalne oslonce.
3. Osigurati kontinuirane radionice i sigurne prostore.
4. Educirati roditelje o važnosti emocionalne komunikacije i njihovoj ulozi u razvoju otpornosti djece.
5. Podržati stvaranje emocionalno pismenih zajednica u školama, gdje se o osjećajima može slobodno govoriti, bez osude i umanjivanja osjećaja djece.

ZAVRŠNO

Ovaj izvještaj izrađen je na temelju rezultata fokus grupa održanih s učenicima/ama od 1. do 8. razreda u razdoblju od 22.4. do 24.4.2025., s ciljem razvoja programa prevencije mentalnih poteškoća.

Sudjelovanje učenika/ca iz 14 škola širom Republike Hrvatske omogućilo je prikupljanje vrijednih uvida koji će biti ključni za oblikovanje edukativnih radionica i drugih aktivnosti usmjerenih na prevenciju i rano prepoznavanje poteškoća mentalnog zdravlja.

Program će uključivati 16 radionica, po dvije za svaki razred osnovne škole, koje će se provoditi u školskoj godini 2025./2026. godine, a na kojima će sudjelovati najmanje 5.000 učenika/ca.

Izuzev ovih radionica, za 4. i 7. razrede bit će održane dodatne radionice. Za 4. razrede na temu pružanja pomoći i podrške djeci putem savjetodavne telefonske linije Hrabrog telefona, a za 7. razrede na temu pružanja pomoći i podrške putem chata Hrabrog telefona. Učenici/e će naučiti kako funkcionira telefonska savjetodavna linija Hrabrog telefona i chat uživo – sigurna mjesta gdje djeca mogu anonimno i besplatno govoriti o svojim osjećajima, situacijama koje ih čine zbunjenima te situacijama zbog kojih stječu dojam da se njihova prava krše na bilo koji način.

Radionice razvijene u sklopu projekta “Škole hrabrosti” bi trebale sustavno razvijati emocionalnu pismenost kod djece, kako bi naučili prepoznavati i izražavati svoje emocije i osjećaje na zdrav način te upravljati stresom i frustracijama. Također, važno je raditi na jačanju samopouzdanja i samopoštovanja, što doprinosi otpornosti na negativne utjecaje i vršnjački pritisak. Socijalne vještine i pozitivna komunikacija ključne su za izgradnju kvalitetnih odnosa i rješavanje sukoba bez nasilja. Stvaranjem sigurnog i podržavajućeg školskog okruženja, djeca osjećaju pripadnost i prihvaćenost, što smanjuje osjećaj usamljenosti i anksioznosti.

Ovi su prioriteti jasno vidljivi iz nalaza fokus grupa i bit će usmjerenje prilikom izrade radionica, kako bi se na učinkovit način podržala psihološka dobrobit učenika/ca tijekom cijelog osnovnog školovanja.

Izvještaj je predstavljen svim partnerskim školama i Dječjem savjetodavnom odboru kojega čine učenici/e partnerskih škola, a koji je pokrenut u sklopu projekta s ciljem aktivnog doprinosa djece i mladih.

Iskreno zahvaljujemo svim učenicima i učenicama na njihovom dragocjenom doprinosu, koji će omogućiti razvoj programa koji je prilagođen njihovim stvarnim potrebama i izazovima.

Stavovi i mišljenja izraženi ovdje, isključivo su stavovi Hrabrog telefona i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ni Europske izvršne agencije za edukaciju i kulturu. Ni Europska unija niti Europska izvršna agencija za edukaciju i kulturu, ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

