



## Vrednovanje rječnika – Abeceda osjećaja

U sklopu projekta „**Pretežno vedro**“ kojeg provodi Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, u partnerstvu s Agencijom za odgoj i obrazovanje izrađen je rječnik „**Abeceda osjećaja**“ s ciljem *emocionalnog opismenjavanja* djece osnovnoškolskog uzrasta. Cilj projekta je potaknuti emocionalni razvoj djece; prepoznavanje emocija kod sebe i drugih te iskazivanje emocija i potreba na različit, ali socijalno prihvatljiv način. S obzirom to da se radi o djeci, temi mentalnog zdravlja pristupa se na zanimljiv, djeci blizak i primjeren način. U tu svrhu rječnik su sadržajno izradila djeca, učenici i učenice osnovne škole Brda, a grafički oblikovali učenici i učenice Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split. Ukupno je opisano je i ilustrirano 30 osjećaja na 74 stranice.

S ciljem predstavljanja i primjene rječnika u praksi održane su **interaktivne radionice čitanja rječnika Abeceda osjećaja** u razrednoj nastavi. Sudjelovalo je 7 škola na području Splitsko-dalmatinske županije: OŠ Filipa Lukasa Kaštel Stari, OŠ Žrnovnica, OŠ Brda, OŠ Pojišan, OŠ Stjepana Ivičevića Makarska, OŠ Tučepi i OŠ Trilj – PŠ Košute.

Na interaktivnim radionicama učenici/-ice su upoznati s osnovnim emocijama, facijalnom ekspresijom istih te fiziološkim reakcijama organizma kada smo pod utjecajem tih emocija. Potom se kroz čitanje rječnika razgovaralo o osjećajima koji su obrađeni u Abecedi osjećaja (detaljnije opisano niže pod naslovom „Mogućnosti primjene rječnika“).

Po završetku aktivnosti, s ciljem uvida u korisnost i mogućnosti primjene rječnika, rječnik je evaluiran na dvije razine. Od strane **učenika i učenica**, kao njegovih korisnika/-ica kojima je namijenjen, te od strane **predstavnik stručnih služba škola**; psihologa/pedagoga/defektologa/socijalnih pedagoga koji su rječnik koristili u radu s učenicima/-icama. Učenici/-ice imali su priliku osvrnuti se na to koliko im se rječnik svidio, koliko ga smatraju korisnim i kome bi ga preporučili. Stručnjaci dali svoj osvrt na potrebu za

provedbom programa emocionalnog opismenjavanja u osnovnim školama, sadržaj rječnika, njegovu korisnost i mogućnosti primjene te cjelokupni dojam na reakcije djece.

## 1. Učenička evaluacija

Učenici/-ice su na kraju interaktivnih radionica su popunjavali evaluacijski listić i tako izrekli svoje mišljenje i doživljaj rječnika. U svrhu evaluacije korišten je anketni upitnik koji se sastojao od 8 pitanja, od čega 7 zatvorenog te jedno pitanje otvorenog tipa. Zatvorena su pitanja u upitniku kvantitativno, statistički obrađena (Tablica 1), dok su odgovori dobiveni otvorenim pitanjem, kvalitativno obrađena na način da su iz njih naknadno konstruirane kategorije (Tablica 2).

U evaluaciji je sudjelovalo ukupno 527 učenika/-ica viših razreda 7 navedenih osnovnih škola. Svaka škola napravila je individualno vrednovanje rječnika na dvije razine, od strane učenika/-ica i stručnjaka, na temelju čega se u ovom tekstu donose skupni podaci i zaključci.

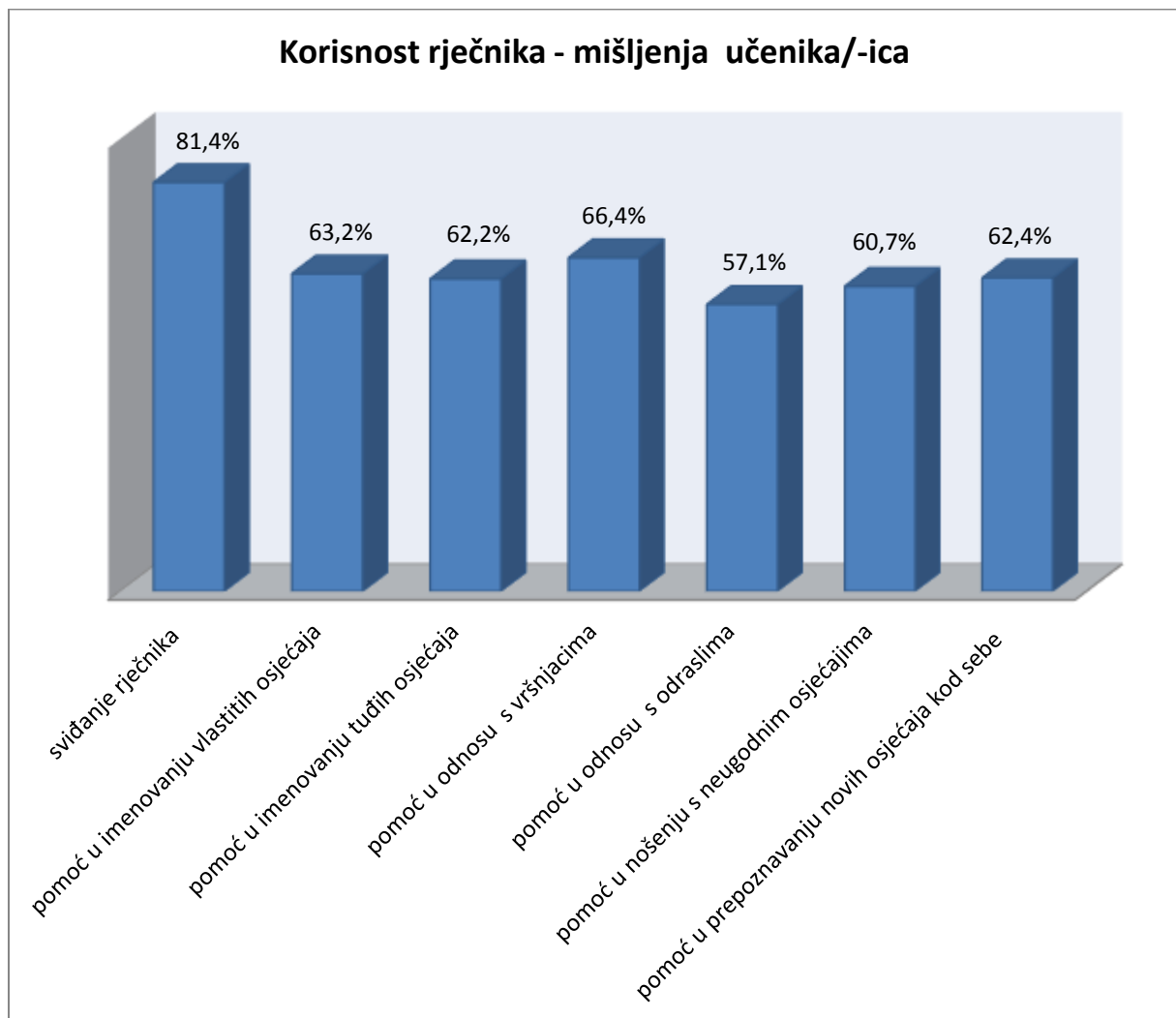
Učenici su najprije mogli procijeniti sviđa li im se učenje o osjećajima kroz rječnik Abeceda osjećaja. Podaci pokazuju da se većini učenika/-ica (81%) rječnik sviđa. **Ključna varijabla u ovoj evaluaciji bila je korisnost rječnika iz perspektive učenika i učenica.** Učenici su tako procjenjivali koliko im je rječnik bio koristan s obzirom na to koliko im pomaže u sljedećim područjima: (1) prepoznavanju i imenovanju vlastitih osjećaja (63,2% smatra korisnim), (2) prepoznavanju i imenovanju tuđih osjećaja (62,2% smatra korisnim), (3) odnosu s vršnjacima (66,4% smatra korisnim), (4) odnosu s odraslima (57,1% smatra korisnim), (5) nošenju s neugodnim osjećajima (60,7% smatra korisnim) te (6) u prepoznavanju novih osjećaja kod sebe nakon čitanja rječnika (62,4% smatra korisnim). Iz dobivenih podataka vidimo da više od polovice učenika/-ica rječnik smatra korisnim na svim ispitivanim indikatorima.

Tablica 1. Skupni prikaz rezultata evaluacijskog upitnika („uglavnom da“ i „u potpunosti da“)

<i>Pitanja u upitniku</i>	<i>broj učenika</i>	<i>%</i>
1.sviđanje rječnika Abeceda osjećaja	429	81,4
2.pomoć u prepoznavanju i imenovanju vlastitih osjećaja	333	63,2

3.pomoć u prepoznavanju i imenovanju tuđih osjećaja	328	62,2
4.pomoć u odnosu s vršnjacima	350	66,4
5.pomoć u odnosu s odraslima	301	57,1
6.pomoć u nošenju s neugodnim osjećajima	320	60,7
7.pomoć u prepoznavanju novih osjećaja kod sebe nakon čitanja rječnika	329	62,4
<i>Ukupno učenika/-ica</i>	527	100

Grafički prikaz 1.



Također, učenici/-ice mogli su kroz 8. otvoreno pitanje napisati kome bi preporučili ovaj rječnik i zašto. Djeca su najčešće navodila članove uže obitelji (roditelje, braću, sestre, rođake) te prijatelje. Također velik broj učenika/-ica preporučio bi rječnik i svojim

nastavnicima kao i svima ostalima. Stoga su njihovi odgovori grupirani u 4 kategorije: (1) odraslima – roditeljima, (2) odraslima – nastavnicima, (3) vršnjacima – prijateljima i članovima uže obitelji i (4) ostalima. Slijedi prikaz kategorija stvorenih od učeničkih odgovora na način na koji su se učenici/-ice izrazili.

Tablica 2. Kome bi preporučili rječnik i zašto - odgovori učenika i učenica

	<i><b>Kome bi preporučili rječnik i zašto - odgovori učenika i učenica</b></i>
<b>Odraslima - roditeljima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovu bi abecedu preporučila svojoj mami jer je od velikog posla postala jako ljuta.</li> <li>• Ja bih preporučila roditeljima kako bi oni lakše prepoznali dječje osjećaje i lakše ih skužili.</li> <li>• Ja bih ga preporučio odraslima i roditeljima kako bi prepoznali kako se osjeća dijete.</li> <li>• Odraslima kojima je teško razumjeti neke osjećaje.</li> <li>• Odraslima, zbog toga što neki ne znaju osjećaje koje osjećamo.</li> <li>• Cijeloj svojoj obitelji jer i oni mogu dosta toga naučiti.</li> <li>• Odraslima koji se ne ponašaju lijepo.</li> <li>• Ovisnicima o alkoholu, zato što oni ne mogu kontrolirati svoj bijes i druge ružne osjećaje.</li> <li>• Pa, možda starijima jer se oni više svađaju.</li> </ul>
<b>Odraslima - nastavnicima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svim nastavnicima.</li> <li>• Preporučila bi učiteljima da mogu prepoznati osjećaje dok odgovaramo i pomoći nam savladati ih</li> </ul>
<b>Vršnjacima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svojoj najboljoj prijateljici s kojom sam posvađana da može prepoznati kako se ja osjećam i svima ostalima.</li> <li>• Jednoj mojoj prijateljici jer ona ne može kontrolirati osjećaje.</li> <li>• Ovaj rječnik preporučujem mojoj prijateljici L.D.</li> <li>• Mom rođaku zato što mu to treba jer on baš ne razumi osjećaje.</li> <li>• Djeci, zato što dolazi do svađe i onda nastane tuča, a to nitko ne želi.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Djeci koja se ne ponašaju lijepo.</li> <li>• Preporučio bi svojim rodicama jer bi nešto novo otkrile o sebi i o drugima.</li> <li>• Djeci s problemima, djeci koja su u depresiji, koja nemaju povjerenja. u sebe.</li> <li>• Djeci koja su hiperaktivna, koja su usamljena.</li> <li>• Mom mlađem bratu jer je dosadan.</li> <li>• Svojoj sestri zato što je stroga.</li> </ul>
<b>Ostalima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preporučio bi ovaj rječnik svima koji žele prepoznati tuđe, ali i svoje te tako lakše razriješiti probleme. Prije čitanja Abecede osjećaja bio sam ljut, a kada sam pročitao vidio sam da i drugi imaju iste probleme te sam se smirio.</li> <li>• Preporučio bih ga svima, odličan je način da se oslobodiš stresa i da drugima pokažeš svoje osjećaje.</li> <li>• Preporučila bi ovaj rječnik svima koji imaju problema s otkrivanjem tko su.</li> <li>• Uglavnom svima jer puno ljudi treba pomoć oko prepoznavanja svojih emocija.</li> <li>• Onima koji se rugaju, druge povređuju i nemaju prijatelje.</li> <li>• Svima koji žele i koji su znatiželjni.</li> <li>• Svima jer je jako poučan.</li> <li>• Onim osobama koje ne znaju opisati osjećaje.</li> <li>• Svim osobama koje su tužne i trebaju poticaj.</li> <li>• Svima koji su nekulturni, sebični, bezobrazni, bahati i zločesti.</li> <li>• Svima koji ne znaju kontrolirati bijes.</li> <li>• Preporučila bih svima pošto možda neki upoznaju novi osjećaj.</li> <li>• Svima da upoznaju svoje osjećaje i lakše se nose s njima.</li> <li>• Preporučila bih ga svima zato što se lakše možemo nositi s osjećajima kada znamo da su svi normalni.</li> </ul>

## **2. Evaluacija – predstavnici/-ice stručnih služba škola**

### **2.1. Mogućnosti primjene rječnika Abeceda osjećaja:**

Stručnjaci ističu kako je mogućnost primjene rječnika višestruka, ovisno o kontekstu rada. Smatraju ga korisnim i primjenjivim u primarnoj prevenciji, odnosno grupnom radu s djecom u okvirima razredne nastave, ali i u individualnom tretmanu s djecom, poglavito u početnom, psiho edukativnom djelu.

U ovom slučaju rječnik je primjenjivan grupno u okviru razredne ili predmetne nastave kroz **interaktivne radionice čitanja rječnika Abeceda osjećaja.**

Radionice su koncipirane na sljedeći način koji može biti primjer dobre prakse korištenja rječnika u grupnom radu:

*Uvodni dio* - profesor iznosi osnovne pojmove i činjenice o emocijama. Potom prikazuje facijalne ekspresije kod osnovnih emocija koje učenici trebaju pogađati. Zatim se učenicima prikazuje pojednostavljen model nastajanja emocija u terminima situacije-misli-emocija-ponašanja. Za kraj djecu se informira da ne postoje pozitivne i negativne osjećaji, već samo ugodni i neugodni osjećaji, ali da emocije na subjektivnoj, osjećajnoj razini mogu uzrokovati ugodna i neugodna stanja, uz objašnjenje da sve emocije imaju svoju svrhu.

*Čitanje rječnika* - nakon kratkog uvodnog teorijskog dijela učenicima/-icama se podijeli rječnik. Pristup čitanju rječnika ovisi o mogućnostima i afinitetima stručnjaka koji radi s grupom. Ovo su neki od načina (preporuka) pristupanja čitanju rječnika s grupom djece korišteni u školama koje su dio ovog projekta i vrednovanja.

Primjer 1. Radionica započinje tako da učenici/-ice nasumično izvlače papirić s napisanim jednim osjećajem iz Abecede osjećaja. Nakon toga pronalaze u knjižici taj termin, a zatim ga čitaju ili prepričavaju ostalim učenicima/-icama. Moguće je koristiti jednu lopticu kojom će se

učenici/-ice dobacivati i na taj način određivati tko je na redu. Učenik/-ica koji ima lopticu čita ili prepričava osjećaj koji je imao na papiriću. Kroz definicije se razgovara o osjećaju uz pitanja poput: kada se to njima zadnji put dogodilo? Kada su se tako osjećali? Je li im to bio ugodan ili neugodan osjećaj?

Primjer 2. Rječnik se može koristiti i tako da svaki učenik nasumice otvori knjižicu te čita o osjećaju kojega otvori ili samostalno odabere jedan osjećaj koji onda detaljnije prouči. Odabrani osjećaj djeca mogu izraziti i crtežom te kasnije pričati o onome što su pročitali, nacrtali i osjetili, a za kraj se sva djeca mogu slikati s lepezom dobivenih osjećaja.

## **2.2. Sadržaj rječnika**

Stručnjaci ističu kako je rječnik sadržajno primjeren djeci osnovnoškolskog uzrasta. Rječnik sadrži jednostavne pojmove kroz jasne slike i razumljiv jezik, a korišten jezični i grafički izričaj djeci je zanimljiv i poticajan za otvaranje i poistovjećivanje s opisanim osjećajima. Navedeno su potvrdile i reakcije djece: „Situacije iskrenih doživljaja poput dosade u školi, ili neprimjerenih zahtjeva sredine kao što su visoke ocjene koje su ponuđene kroz ovaj materijal, otpustio je kod dijela djece obrambene mehanizme te se otvorio prostor za iznošenje vlastitih doživljaja, a djeca su bila motivirana aktivnije sudjelovati“. Također, rječnik poručuje i uči djecu da nema „dobrih“ i „loših“ emocija, jer su dio našeg postojanja, već da postoje samo dobre i loše stvari koje proizlaze iz tih emocija.

## **2.3. Korisnost i primjena rječnika**

Stručnjaci ističu nužnost emocionalnog opismenjavanja djece od rane dobi i vide rječnik kao koristan alat u radu.

„Emocionalno opismenjivati djecu izuzetno je važno u današnjem vremenu, kada su emocije, iako vrlo dominantne u našim životima, gurnute po strani u pokušaju da ih se maksimalno „socijalizira“, ujednači i anulira, a da je pritom zanemarena činjenica da su osjećaji uvijek prisutni, svakog trenutka našeg života i da ga određuju, htjeli mi to ili ne. Abeceda osjećaja, nesumnjivo je koristan materijal koji može biti polazišna točka u radu s djecom vezano za njihove emocije i utjecaj emocija na njihovo ponašanje i život. Svjesnost o postojanju emocija i načinima upravljanja njima, nošenje s raznim emocionalnim stanjima, nužan je dio odgoja djece i važan segment svih preventivnih programa. Ovaj rječnik, nudi niz mogućnosti za rad s djecom na temu osjećaja u smislu stjecanja boljih socijalnih, a time i emocionalnih kompetencija te osnaživanje djece za život“.

Također, smatraju da bi rad na emocionalnom opismenjavanju, a samim time i briga za mentalno zdravlje djece trebao biti fokus škole budućnosti te da su takvi program iznimno potrebni djeci i školama u današnjem vremenu brzih promjena i napredne tehnologije. Iskustva rada s djecom pokazuju im da je sve veći broj djece koja su svladala digitalnu tehnologiju, služe se pametnim telefonom, ali ne znaju imenovati svoj emocionalni doživljaj. Upravo u tome ogleda se korisnost ovog rječnika i potreba za implementacijom ovakvih alata u razrednoj nastavi. Prava svrha obrazovanja je naučiti mlade ljude da „upoznaju sami sebe“ (Sokrat).

U svom osvrtu stručnjaci navode i da su neka djeca na kraju radionica upitala „*a kako da si onda pomognemo*“ iz čega proizlazi naznačena potreba za učenjem vještina za konstruktivno suočavanje s emocijama. Ovakva potreba otvara prostor za razvijanje daljnjih programa emocionalnog opismenjavanja djece. Prvi korak u tome je učenje, odnosno psiho edukacija o emocijama-uključujući njihove fiziološke i ponašajne sastavnice. Već sama spoznaja kako su one normalan dio svakodnevnog života, pomaže stvoriti adaptivniji stav prema njima koji onda posljedično i smanjuje njihov intenzitet i omogućuje odabir ponašanja prilagođenog situaciji.

Iz predstavljenih rezultata možemo zaključiti da je rječnik Abeceda osjećaja od strane učenika/-ica i predstavnika stručnih službi škola procenjen korisnim, edukativnim, sadržajno i grafički prikladnim i zanimljivim djeci. Rječnik je osvijestio učenike/-ice za važnost emocionalne pismenosti i potaknuo ih da uče i promišljaju o svojim i tuđim osjećajima. Time se doprinosi ostvarenju projektnog cilja, a to je potaknuti emocionalni razvoj djece; prepoznavanje emocija kod sebe i drugih te iskazivanje emocija i potreba na različit, ali socijalno prihvatljiv način. Zaključno, sve stručne opsevacije podržale su upotrebu rječnika kao alata za emocionalno opismenjavanje učenika kako u grupnom, tako i u individualnom radu, ističući podzastupljenost ovakvih sadržaja u redovnom nastavnom planu i programu.

Josipa Ursić



