



ŠPP

PRIMJER DOBRE PRAKSE

Put do unutarnje snage



- ▶ **Područje**

- ▶ Mentalno zdravlje i socijalno-emocionalni razvoj učenika

- ▶ **Ustanova**

- ▶ Srednja škola

- ▶ **Razdoblje provedbe**

- ▶ Siječanj 2026. – svibanj 2026.

Opis prakse

- ▶ Program „**Put do unutarnje snage**“ predstavlja sveobuhvatan preventivni školski program usmjeren na očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja učenika. Nastao je kao odgovor na uočeni porast teškoća mentalnog zdravlja među srednjoškolcima uključujući anksioznost, smanjenu otpornost na stres i poteškoće u regulaciji emocija.
- ▶ Program se provodio kontinuirano tijekom nastavne godine kroz razredne sate, a uključio je sve zainteresirane učenike od 1. do 4. razreda.

Cilj dobre prakse

- ▶ Osnažiti učenike za:
- ▶ prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija
- ▶ razvoj učinkovitih strategija suočavanja sa stresom
- ▶ jačanje samopouzdanja i otpornosti
- ▶ unaprjeđenje komunikacijskih i socijalnih vještina

Ključne aktivnosti

- ▶ **1. Razvoj samosvijesti („Upoznaj sebe“)**
- ▶ Učenici su sudjelovali u radionicama s asocijativnim kartama kroz koje su:
- ▶ osvještavali emocije
- ▶ prepoznavali osobne snage
- ▶ razvijali emocionalnu pismenost

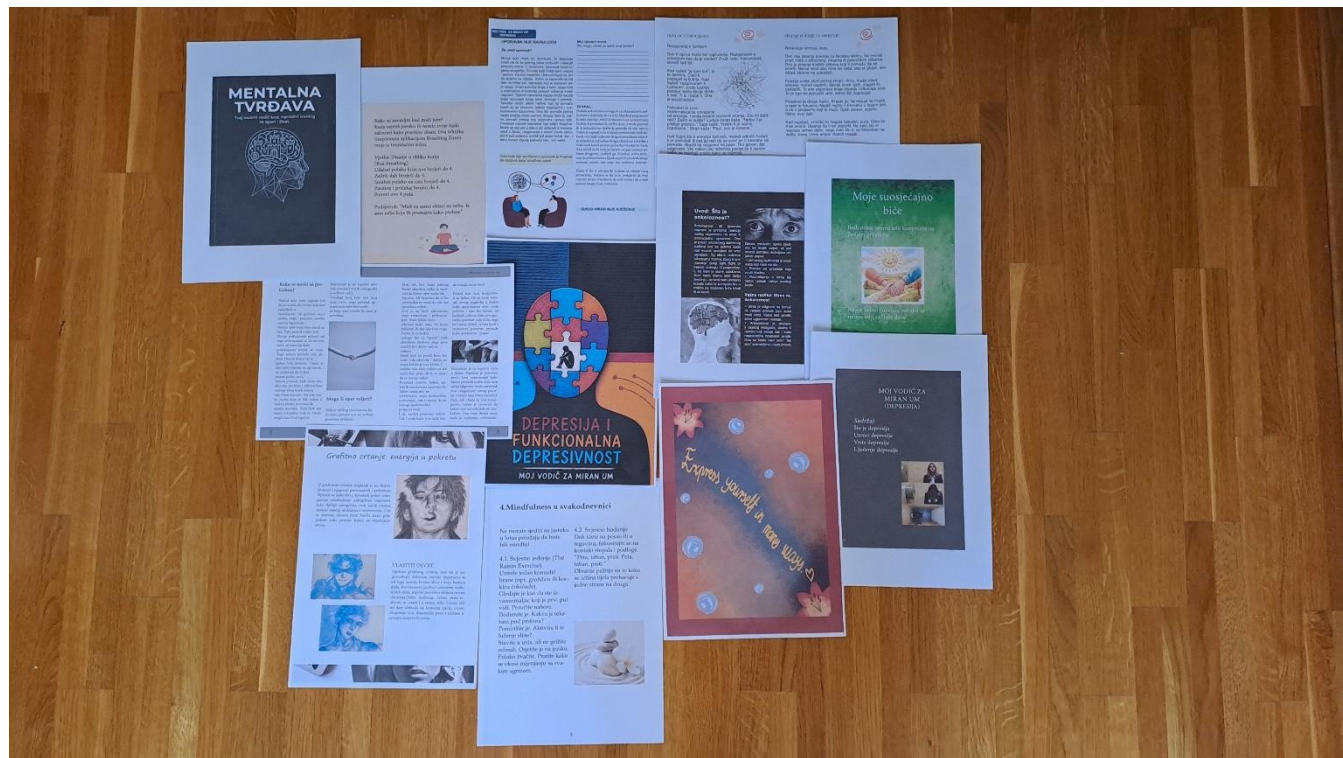


Ključne aktivnosti

- ▶ **2. Tehnike opuštanja („Umirivanje tijela i uma“)**
- ▶ Provedba:
- ▶ autogenog treninga
- ▶ mindfulness vježbi
- ▶ Učenici su učili prepoznati stresne reakcije i primijeniti tehnike samoregulacije u svakodnevnim situacijama.



Ključne aktivnosti



- ▶ **3. Kreativni rad („Moj vodič za miran um“)**
- ▶ Izrada osobnog priručnika koji uključuje:
- ▶ tehnike opuštanja
- ▶ osobne refleksije
- ▶ crteže, citate i strategije suočavanja
- ▶ Priručnik služi kao dugoročni alat za samopomoć.

Ključne aktivnosti

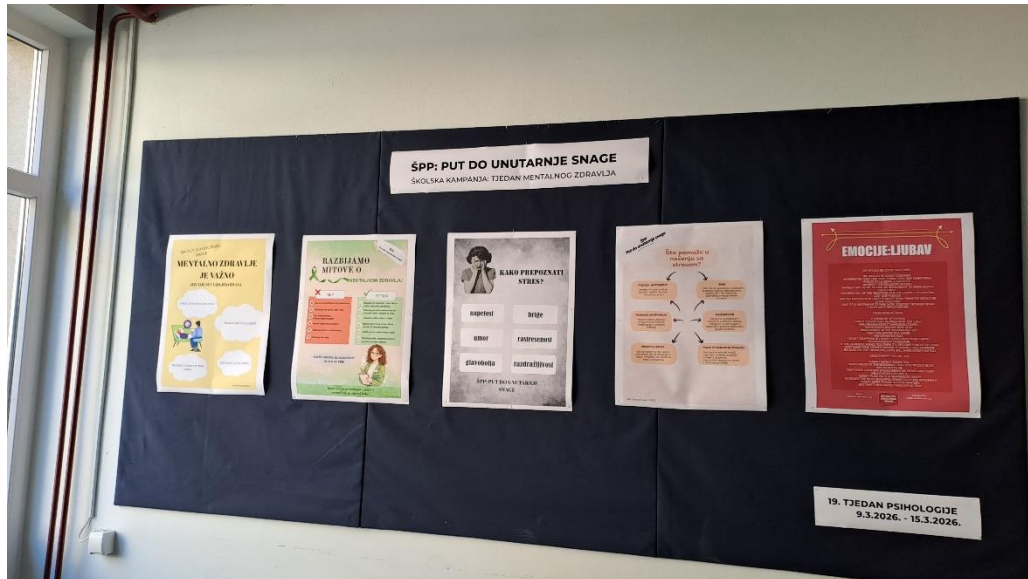


- ▶ **4. Vršnjačka podrška**
- ▶ Organizacija:
- ▶ grupa podrške
- ▶ razgovornih radionica

- ▶ Razvija se:
- ▶ aktivno slušanje
- ▶ empatija
- ▶ osjećaj pripadnosti



Ključne aktivnosti



- ▶ **5. Školska kampanja („Tjedan mentalnog zdravlja“)**
- ▶ Učenici su aktivno sudjelovali u izradi:
- ▶ plakata na temu “Mentalno zdravlje”
- ▶ izložbi plakata i pjesama na temu “Ljubav”
- ▶ kviza
- ▶ zida s motivacijskim porukama
- ▶ Motivacijskim porukama u prostoru škole, na vratima učionica i sl.

- ▶ Cilj je podizanje svijesti o mentalnom zdravlju u školi i lokalnoj zajednici.

Ključne aktivnosti

- ▶ **6. Kutak za opuštanje**
- ▶ U školi je uređen prostor za:
- ▶ odmor i smanjenje stresa
- ▶ korištenje knjiga i antistres materijala
- ▶ provođenje vježbi opuštanja



<https://www.instagram.com/reel/DU52HezCiCC/?igsh=aGFkOGNtY2p1OW95>

Inovativnost pristupa

- ▶ Program obuhvaća:
 - ▶ psihološke tehnike (autogeni trening, mindfulness)
 - ▶ kreativne metode (umjetničko izražavanje, priručnici)
 - ▶ vršnjačku podršku
- ▶ Poseban naglasak stavljen je na aktivnu ulogu učenika i primjenjivost naučenih vještina u svakodnevnom životu.

Rezultati

- ▶ Provedbom programa postignuto je:
- ▶ povećanje emocionalne pismenosti učenika
- ▶ usvajanje tehnika samoregulacije
- ▶ smanjenje razine stresa kod učenika
- ▶ jačanje međusobne podrške i pozitivne školske klime

Praćenje i vrednovanje

- ▶ Evaluacija se provodila kroz:
- ▶ početne i završne ankete
- ▶ analizu učeničkih priručnika
- ▶ praćenje sudjelovanja u aktivnostima
- ▶ evaluacijske sastanke stručnih suradnica

Održivost

- ▶ Program je održiv jer:
- ▶ educirane stručne suradnice mogu samostalno nastaviti provedbu
- ▶ razvijeni materijali ostaju trajno dostupni učenicima
- ▶ „kutak za opuštanje“ i vršnjačke grupe postaju stalna praksa

- ▶ Model je lako primjenjiv u drugim školama te se može nadograđivati dodatnim sadržajima (npr. art-terapija, sportske aktivnosti).

Zaključak

- ▶ „Put do unutarnje snage“ pokazao se kao primjer učinkovite preventivne prakse u radu s učenicima. Sustavnim i inovativnim pristupom doprinosi razvoju otpornijih, emocionalno pismenijih i zadovoljnijih učenika te pozitivno utječe na cjelokupnu školsku zajednicu.