

Strahovi kod djece osnovnoškolske dobi

Pavić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:669436>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-20**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

IVANA PAVIĆ

DIPLOMSKI RAD

STRAHOVI KOD DJECE
OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

Zagreb, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

DIPLOMSKI RAD

Ivana Pavić

STRAHOVI KOD DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

Mentor rada:
doc. dr. sc. Lana Jurčec

Zagreb, rujan, 2021.

Sažetak

Summary

| | |
|--|----|
| 1.UVOD..... | 1 |
| 2. DJEČJI EMOCIONALNI RAZVOJ..... | 3 |
| 2.1. Socijalizacija emocija..... | 5 |
| 3. STRAH..... | 6 |
| 3.1. Djelovanje straha | 6 |
| 3.2. Dječji razvojni strahovi | 7 |
| 3.3. Razlikovanje straha, tjeskobe i fobije | 9 |
| 3.4. Strah od škole | 10 |
| 4. STRAH OD ŠKOLE KOD DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI..... | 14 |
| 4.1. Strah od ispitivanja, ocjenjivanja i neuspjeha..... | 15 |
| 4.2. Strah od pojedinih predmeta i nastavnika..... | 16 |
| 4.3. Visoka očekivanja roditelja..... | 18 |
| 4.4. Odnosi s vršnjacima..... | 18 |
| 5. PREVENCIJA I PREVLADAVANJE STRAHA | 20 |
| 5.1 Uloga roditelja u sprečavanju i prevladavanju straha | 21 |
| 5.2. Uloga škole u sprečavanju i prevladavanju straha | 24 |
| 6. ZAKLJUČAK..... | 39 |
| LITERATURA..... | 31 |
| Izjava o samostalnoj izradi rada | 34 |

Sažetak

Strah se ubraja u primarne emocije, pored sreće, tuge, bijesa, iznenađenja i gađenja. Iako se smatra negativnom emocijom, strah je sastavni dio života koji nas zapravo štiti od opasnosti. Strahovi se mijenjaju s obzirom na dob djeteta te često nestaju sami od sebe. S druge strane, strah nekada može biti iznimno intenzivan i ometati svakodnevno funkcioniranje.

Jedan od strahova koji je sve učestaliji među djecom jest strah od škole. Djeca su sve više opterećena te se često nalaze pod pritiskom roditelja i društva što pridonosi narušavanju njihova zdravlja. Djeca koja razvijaju strah od škole često iskuse glavobolju, vrtoglavicu, bolove u trbuhu, a ponekad i probleme sa spavanjem. Cilj ovog preglednog rada bio je prikazati ključne faktore i situacije koje izazivaju strah od škole kod djece te moguće razlike među učenicima s obzirom na spol i dob u doživljavanju strahova vezanih uz školu. Analiza se temeljila na istraživanjima straha od škole hrvatskih učenika nižih i viših razreda osnovne škole. Rezultati pokazuju da su najčešći učenički strahovi vezani uz školu strah od usmenog i pismenog ispitivanja, ocjenjivanja, strogih učitelja, nerealnih roditeljskih očekivanja te strah od vršnjačkog nasilja. Uz to, pokazalo se da djevojčice osjećaju veći strah od škole nego dječaci. S obzirom na to da vjerojatno nikada neće postojati škola potpuno oslobođena straha i stresa, važno je podučiti učenike kako se nositi sa strahovima. U ovome radu navedeni su i glavni koraci za sprečavanje i prevladavanje straha te su posebice objašnjene akcije koje mogu poduzeti roditelji i učitelji kako bi pomogli učenicima u prepoznavanju, prihvaćanju i prevladavanju svojih strahova.

Ključne riječi: djeca, strah, strah od škole, prevladavanje straha

Summary

Fears in elementary school children

Fear is one of the most basic human emotions, along with happiness, sadness, anger, surprise and disgust. Although considered a negative emotion, fear is an integral part of life which protects us from danger. Fears change as we age and they usually go away. On the other hand, fear can sometimes be extremely intense and interfere with daily functioning.

One of the most common fears among children is the fear of school. Children are often feeling overwhelmed and deal with too much pressure, which contributes to the deterioration of their health. Children who develop fear of school often experience headaches, dizziness, stomach ache, and sleep problems. The aim of this paper was to present key factors and situations that cause fear of school in children and to determine possible gender and age differences. This paper reviews existing research conducted among Croatian pupils. The results show that the most frequent fears related to school are: fear of oral and written examination, evaluation, strict teachers, unrealistic parental expectations and fear of peer violence. In addition, the results show that female pupils fear school more than male pupils. Since there will probably never be a fear and stress free school, it is important to teach students how to deal with fears. This thesis contains the steps that can be used to prevent and overcome fears, along with the suggestions that parents and teachers can take in order to help pupils recognise and accept their fears, and overcome them.

Key words: children, fear, fear of school, overcoming fear

1. UVOD

Emocije imaju značajnu ulogu u našem životu, one prate sve važne događaje i olakšavaju nam međuljudsku komunikaciju jer ljudi u našoj okolini na taj način dobivaju informacije o našem unutarnjem stanju i o tome kako bismo se mogli ponašati. Ljudi obično s lakoćom navode primjere različitih emocija i situacije koje te emocije izazivaju, no teško objašnjavaju što su zapravo emocije. Vasta i suradnici (1998) emocije definiraju kao unutrašnje reakcije odnosno osjećaje koji mogu biti pozitivni ili negativni.

Emocije se mogu podijeliti na osnovne i složene, iako ta podjela nije za sve teoretičare emocija ista. Ekman (1970; prema Berk, 2015) je u temeljne emocije svrstao: radost, interes, iznenađenje, strah, ljutnju, tugu i gađenje. Emocije koje doživljavamo mogu biti ugodne ili neugodne, a u većini slučajeva ljudi teže doživljavanju ugodnih emocija i izbjegavanju onih neugodnih, stoga je važno naučiti kako efikasno regulirati emocije.

Strah je osnovna emocija koja se uglavnom svrstava u negativne emocije. Ipak, zahvaljujući strahu, ljudska vrsta je naučila prepoznati opasnost i sačuvati se od nje pa tako i preživjeti (Zucaro, 2015). Strah je sasvim normalna pojava i sastavni dio emocionalnog doživljavanja svakoga čovjeka. Specifični strahovi javljaju se u različitim razvojnim fazama i uglavnom s vremenom, no ponekad strah može biti vrlo intenzivan i ometati djetetovo svakodnevno funkcioniranje.

Polazak u školu novo je iskustvo u životu djeteta. Premda većina učenika nestrpljivo čeka polazak u školu, neka djeca razviju strah od škole te im boravak u njoj predstavlja neugodno i stresno iskustvo. Autorica Vulić-Prtorić (2002) utvrdila je da oko 8% učenika doživljava pojedine strahove vezane uz školu, a neki od najčešćih su: strah od ispitivanja i ocjenjivanja, strah od pojedinih predmeta i nastavnika te strah koji se javlja zbog previsokih očekivanja roditelja i vršnjačkog nasilja. Učenici koji razviju strah od škole uglavnom izbjegavaju odlazak u školu, vraćaju se s puta prema školi, ne mogu izdržati do kraja nastave, žale se na mučninu, vrtoglavicu, glavobolju, bolove u truhu i sl. Ponekad strah prijeđe u fobiju koja sa sobom nosi određene kratkoročne ili dugoročne posljedice stoga je važno prepoznati kada se učenici boje te im pomoći da se sa strahom suoče i njime ovladaju.

Cilj ovog rada bio je prikazati ključne faktore i situacije koje uzrokuju nastanak straha od škole te prikazati postoje li razlike među učenicima s obzirom na spol i dob u doživljavanju strahova vezanih uz školu. S obzirom na to da strah od škole i školska fobija postaju sve učestaliji problem među djecom važno je da učitelji postanu svjesni čimbenika koji pridonose razvoju straha od škole te da nastoje kreirati programe i aktivnosti za uspješno sprečavanje i prevladavanje straha od škole. Zbog toga je, uz pregled najčešćih strahova vezanih uz školu, dio ovoga rada posvećen savjetima i aktivnostima koje uvelike mogu pomoći u suočavanju sa ovim problemom.

2. DJEČJI EMOCIONALNI RAZVOJ

Dječje emocije su kratkotrajne, jednostavne, nestabilne i snažne te ih dijete pokazuje izravno i spontano (Rezić, 2006). Emocionalni razvoj zauzima vrlo važno mjesto u u razvoju ličnosti. Prema nekim autorima faze emocionalnog razvoja mogu se podijeliti u tri skupine: usvajanje emocija, diferenciranje emocija i transformacija emocija (Haviland-Jones i sur., 1997; LaFreniere, 2000; Oatley i Jenkins, 2000, prema Brajša-Žganec, 2003).

Usvajanje emocija uključuje izražavanje i percepciju emocija. Ova faza obično se odvija u ranom djetinjstvu. Djeca već od rođenja pokazuju vlastite osjećaje te uče prepoznavati tuđe i kontrolirati vlastite emocije (Brajša-Žganec, 2003). Emocije poput iznenađenja, sreće, tuge, straha i ljutnje mogu se prepoznati u vrlo ranom djetinjstvu, dok su prve prisutne emocije ugodna i neugoda. Kada novorođenče želi iskazati neugodu i nesviđanje obično plače, a ugodu i sviđanje pokazuje smješkanjem, gugutanjem te pažljivim gledanjem. Ipak, najbolji pokazatelj djetetovih osjećaja su njegove facijalne ekspresije. One najjednostavnije emocije djeca izražavaju unutar prva dva mjeseca, dok se složene afektivne reakcije javljaju nešto kasnije (Vasta i sur., 1998).

U fazi diferenciranja dolazi do povezivanja i odvajanja izraza i osjećaja prema ili od određenog ponašanja. U ovoj fazi modificiraju se signali iz okoline te se emocionalne se reakcije povezuju s novim kontekstom (Brajša-Žganec, 2003). Djeca prilikom interakcije s roditeljima oblikuju načine izražavanja emocija te stvaraju obrasce ponašanja koji nastaju oponašanjem roditelja. U drugoj polovici druge godine života dijete je svjesno vlastitog emocionalnog ponašanja, koji se veže uz osnovne emocije te uči složenije emocionalne procese koji su neophodni za daljnji razvoj. Emocionalni razvoj u dječjoj dobi najviše karakterizira prepoznavanje emocija kroz socijalne spoznaje. U predškolskoj dobi dijete se sve više prilagođava na raspoznavanje emocionalnih izražaja i situacija iz okoline koje se jasno verbaliziraju na temelju vlastitih emocija, ali i emocija drugih (Denham i sur., 1994, prema Brajša-Žganec, 2003). Ukoliko dijete uspješno kontrolira široki spektar emocionalnih doživljaja te iskazuje prikladne reakcije u određenim situacijama, njegovo je emocionalno stanje dobro. Da bi se dijete smatralo emocionalno

kompetentnim mora ovladati svojim emocionalnim doživljajima. Iako djeca rano nauče raspoznavati emocije, potrebno im je određeno vrijeme da pohrane informacije iz različitih izvora, da nauče prilagoditi svoje osjećaje očekivanjima okoline te da nauče potiskivati nepoželjne emocije.

U fazi transformacije emocija odvijaju se dva procesa. Prvi se odnosi na način na koji određeno emocionalno stanje mijenja procese razmišljanja, učenja ili pripreme za određenu reakciju, a drugi se odnosi na promjenu emocionalnog procesa s obzirom na znanje i iskustvo (Haviland-Jones i sur., 1997, prema Brajša-Žganec, 2003). U ovoj fazi povezuju se emocionalna iskustva i verbalizacija emocija te dolazi do miješanja i transformacija emocija što čini ovu fazu najsloženijom.

Zahvaljujući interakcijama s članovima obitelji i dječjem prirođenom temperamentu dijete razvija sposobnost regulacije emocija. Regulacija emocija uključuje prikrivene te jasno izražene strategije i procese kojima se reguliraju same emocije. U određenoj fazi, dijete razvija i proces samoregulacije. Samoregulacija se odnosi na upravljanje vlastitim ponašanjem, a odvija se tijekom procesa procjene događaja, vrednovanja konteksta te odabira i kontrole emocionalnog izražavanja i ponašanja (Brajša-Žganec, 2003).

Temperament ima važnu ulogu u interakcijama djeteta s okolinom, a uključuje dječju emocionalnu ekspresivnost i spremnost na odgovore na podražaje (Vasta i sur., 1998). Temperament opisuje stil ponašanja djeteta, odnosno pokazuje kako dijete nešto čini. Proučavanje karakteristika dječjeg temperamenta prvi su pokrenuli Thomas i Chess s brojnim suradnicima koji su opisali devet odrednica temperamenta, koje su kasnija istraživanja ograničila.

Dijete lakog temperamenta u dojenačkoj dobi brzo uspostavlja pravilne dnevne ritmove, veselo je te se s lakoćom prilagođava novim iskustvima (Berk, 2015). S druge strane, dijete teškog temperamenta iskazuje nekoliko pozitivnih emocija smiješkom, kratku usredotočenost na određeni sadržaj, veliku preplašenost te neprihvatanje odgode zadovoljenja potreba i neprihvatanje utjehe. Roditelji osjećaju strah, napetost, nesigurnost, te se narušava opušten odnos i dolazi do narušavanja mogućnosti stvaranja kvalitetne privrženosti djeteta i roditelja kao i mogućeg

zapuštanja te zlostavljanja djeteta (Starc i sur., 2004). Suzdržano dijete pokazuje blage i suzdržane reakcije na podražaje iz okoline, nije aktivno te je uglavnom negativnog raspoloženja (Berk, 2015).

2.1.SOCIJALIZACIJA EMOCIJA

Socijalizacija emocija je proces u kojem okolina nastoji oblikovati i modificirati način djetetova izražavanja emocija te ga uči koji su oblici izražavanja emocija društveno prihvatljivi. Dječje usvajanje prepoznavanje te razumijevanje emocija odvija se pod utjecajem određenih pravila i normi kulture kojoj dijete pripada (Brajša-Žganec, 2003).

Andrilović i Čudina-Obradović (1994) navode da se socijalizacija emocija odvija na tri načina:

1. Dijete prilikom promatranja i oponašanja pojedinih osoba u svojoj okolini uči koje situacije, predmeti i pojave uzrokuju pojavu određenih emocija, a koje ne.
2. Socijalna okolina pruža modele za oponašanje načina i intenziteta emocionalnog izražavanja. U to ubrajamo: govor, mimiku, kretnje, i njihov intenzitet u izražavanju i pokazivanju određenih emocija drugima. Ekspresijom svojih emocija pozivaju se i drugi da sudjeluju u emocionalnom doživljaju što označava temelj uzajamnosti i mogućnosti uživljavanja u tuđe emocije.
3. Kroz socijalno učenje postiže se kontrola emocija odnosno samoregulacija. Socijalna okolina utvrđuje prihvatljive i neprihvatljive emocionalne izraze te se dijete usmjerava na smanjivanje intenziteta izražavanja, potiče ga se na samokontrolu i izražavanje emocija na društveno prihvatljiv način.

Osobito je važno da dijete nauči prepoznati i razumijevati emocije svoje okoline kako bi s lakoćom moglo naučiti norme, pravila i običaje grupe kojoj pripada. Za djecu je svakako važna socijalna potpora koju pružaju vršnjaci, odnosno prijatelji, kako bi se lakše mogli nositi sa stresom, izazovima i životnim promjenama. Djeca koja ostvaruju interakcije s vršnjacima pokazuju razvijenije prosocijalne vještine, socijalne kompetencije te pokazuju manju dozu agresivnosti (Brajša-Žganec, 2003). Djeca koja nisu uspjela ostvariti privrženi odnos s odraslom osobom pokušavaju te nedostatke nadomjestiti kroz interakcije s vršnjacima, ali vršnjaci ipak ne mogu

zamijeniti roditelje zato što se u interakciji roditelja s djecom razvijaju specifični emocionalni odnosi koji ponajviše doprinose dječjoj socijalizaciji emocija.

3. STRAH

Strah je emocija koju doživljava svaki čovjek tijekom života. „Strah pripada našoj egzistenciji i predstavlja odraz zavisnosti i znanja o našoj smrtnosti. Jedino možemo pokušati razviti njemu suprotstavljene sile: odvažnost, samopouzdanje, spoznaju, snagu, nadu, smjernost, vjeru i ljubav.“ (Riemann, 2002, str. 9). Prema Reimannu (2002) strah postoji neovisno o kulturi i stupnju razvijenosti nekog naroda ili pojedinca. Iako se uglavnom svrstava u negativne emocije, važno je istaknuti njegov adaptivni značaj za čovjeka. Zahvaljujući fiziološkim reakcijama koje izaziva strah, čovjek prepoznaje opasnost i brani se od nje stoga nam je strah često i saveznik. Ono što se s vremenom mijenja su objekti straha, odnosno ono što u određeno vrijeme uzrokuje strah te načini suzbijanja straha. Danas najznačajniju ulogu u borbi sa strahom ima psihoterapija. Strah se javlja u nepoznatim situacijama kojima još nismo dorasli. Svaki dio našeg sazrijevanja i odrastanja popraćen je strahom jer iznova otkrivamo nešto novo, nepoznato i ne doživljeno. Mnoštvo strahova primjereno je životnoj dobi i razvitku te ih čovjek uspješno prevladava što pridonosi njegovom daljnjem razvitku. Reimann (2002) navodi četiri osnovna oblika straha: strah od samodavanja odnosno gubitka svoga Ja, strah od individualizacije, strah od promjene i strah od nužnosti. Također, svaki čovjek ima vlastiti individualni oblik straha koji je povezan s našim životom i okolinom te ukoliko sami nismo upoznati s određenim strahom teško ga možemo razumjeti kada se javi kod drugih.

3.1. DJELOVANJE STRAHA

Strah pokazuje mnogobrojne načine djelovanja, a svima je zajedničko da su nenamjerna te da je mogućnost kontroliranja straha djelovanjem volje vrlo ograničena (Ennulat, 2010).

Prema Ennulatu (2010) reakcije straha manifestiraju se na sljedeće načine:

- Strah se može uočiti na tijelu; ramena su podignuta, a glava često spuštена

- Uplašena osoba gleda prema tlu ili u stranu
- Geste i pokreti kruti su i ukočeni, iako ponekad dolazi i do nekontroliranih pokreta
- Osoba koja je u strahu ima narušen prirodni ritam disanja.
- Nakon pretrpljenog straha, nakupljenu energiju oslobađamo dubokim disanjem
- Strah širi zjenice te se osoba više znoji
- Ponekad dolazi do crvenila ili ježenja kože
- Osoba u strahu ponekad doživljava probavne smetnje

Uz fizičke simptome postoje i psihički simptomi straha:

- Osoba nema dovoljno zraka
- Nakon pretrpljenog straha osoba je iscrpljena
- Nakon doživljenog straha sve se čini opasnim

Svaki doživljaj straha popraćen je prirodnim procesima koji se odvijaju u nama. Ti obrasci ponašanja važni su za suočavanje sa strahom te prevladavanje istog. Nakon što nastupi strah slijedi reakcija bijega ili borbe. S jedne strane strah upozorava na opasnost pri čemu se osoba odlučuje na bijeg, no s druge strane strah potiče određene snage kako bi se izborili sa situacijom (Ennulat, 2010). Ukoliko se ne suočimo sa situacijama koje izazivaju strah javlja se rizik od pojave ozbiljnijih zdravstvenih problema.

3.2. DJEČJI RAZVOJNI STRAHOVI

Djeca najčešće upoznaju svijet kroz igru i različite aktivnosti. Na njihovu aktivnost i doživljaje uvelike utječe strah pa se ponekad radoznala djeca, ukoliko se uplaše, znaju povući (Ennulat, 2010). Dječji razvojni strahovi uobičajena su pojava i nestaju kada dijete preraste određenu razvojnu fazu. Važno je da dijete iskusi strah primjeren njegovoj dobi kako bi razvilo obrambeni sustav, da nauči prepoznati opasnost te da se razvije kao osoba. Prema pojedinim istraživanjima procjenjuje se da 90% djece u dobi između 2. i 14. godine ima najmanje jedan specifičan strah. (Vulić-Prtorić, 2002).

Prema Vulić-Prtorić (2002) koristi se pet osnovnih kriterija za razlikovanje normalnih i patoloških strahova:

1. Situacijska primjerenost: strah se procjenjuje na temelju konteksta u kojem se pojavljuje i primjerenosti. Pri opravdanom strahu, dijagnoza se ne postavlja.
2. Intenzitet simptoma: simptomi variraju od blagih pa sve do paničnih napadaja, iako, intenzitet straha nije uvijek vezan uz zastrašujući podražaj
3. Trajanje simptoma: prema DSM-IV klasifikaciji za dijagnozu Socijalne i Specifične fobije te Generaliziranog anksioznog poremećaja prisutnost simptoma traje minimalno 6 mjeseci, za dijagnozu Separacijskog anksioznog poremećaja 4 tjedna i sl.
4. Stupanj u kojem simptomi ometaju normalno funkcioniranje: odnosi se na teškoće koje ometaju normalno funkcioniranje djeteta.
5. Razvojna primjerenost straha ili anksioznosti: za pravilno postavljanje dijagnoze, intenzitet, trajanje i svakodnevne probleme koje uzrokuju strah i anksioznost potrebno je promatrati s obzirom na dob i spol djeteta.

Poulton i suradnici (1997; prema Vulić-Prtorić, 2002) podijelili su dječje strahove u slijedeće kategorije: socijalni strahovi, agorafobični strahovi, specifični strahovi te višestruki strahovi. Uz to, Ollendrick (1995, prema Vulić-Prtorić, 2002) navodi deset najčešćih strahova kod djece: strah da će ga udariti auto, da neće moći disati, da će biti zapaljen ili da će izgorjeti, strah od bombe i bombaškog napada, strah od provalnika, zemljotresa, smrti, strah od pada s nekog visokog mjesta, strah od slabih ocjena i zmija. Isto tako, strahovi se mogu grupirati u pet osnovnih kategorija: strah od neuspjeha i kritiziranja, strah od ozljeđivanja i malih životinja, strah od nepoznatog, strah od medicinskih postupaka, strah od opasnosti i smrti. U ranom djetinjstvu najčešći su strahovi od mraka, likova iz mašte i životinja koji obično nestaju do rane adolescencije. Uz to, kod djece se često mogu uočiti socijalizacijski strahovi, strah od gubitka i razdvajanja, strah od bolesti i nesreća, strah od rizika u životu, strah od rastave roditelja, strah od nasilja te poneki umišljeni strahovi (Ennulat, 2010; Vulić-Prtorić, 2002) dok adolescenti obično osjećaju strahove vezane uz socijalne i interpersonalne situacije. Iako su strahovi normalni i uobičajeni emocionalni doživljaji, u nekim slučajevima postaju vrlo intenzivni i dugotrajni što

dovodi do ometanja djetetova svakodnevnog funkcioniranja, stoga je važno razlikovati normalne razvojne strahove od patoloških oblika strahova i anksioznosti (Mikas i sur., 2015).

3.3. RAZLIKOVANJE STRAHA, TJESKOB I FObIJE

Kao što je već spomenuto, strahovi ponekad mogu postati prilično intenzivni i dugotrajni te ometati djetetovo funkcioniranje. Dijete često postaje previše zabrinuto, a susretanje sa zastrašujućim podražajima potiče uznemirenost i izbjegavanje (Ollendick, 1997 prema Mikas i sur., 2015). Strah će se uglavnom javiti ukoliko se čovjek osjeti nemoćnim pred opasnom situacijom ili prijetnjom. Najjači doživljaj straha obično se javlja za vrijeme prirodne katastrofe (Nikić, 1994).

Iako strah i tjeskoba proizvode iste ili slične posljedice te imaju puno toga zajedničkog, ne mogu se smatrati sinonimima. Strah je emocija koja se javlja kada čovjek svjesno zna čega se boji te nam on zapravo pomaže da se pripremimo za borbu ili bijeg od opasnosti. Tjeskoba je neugodni osjećaj koji nastaje kada je uzrok straha nepoznat, odnosno kada se bojimo stvari kojih se ne bi trebali bojati (Nikić, 1994). Kada se suočavamo sa strahom možemo procijeniti prirodu prijetnje dok kod tjeskobe ta prijetnja nije uvijek jasna. Uz to, nakon opasne situacije prolazi i osjećaj neugode dok je u slučaju anksioznosti osjećaj neugode dulje prisutan (Epstein, 1972 prema Vulić-Prtorić, 2002). Anksiozni poremećaji dijagnosticiraju se ukoliko simptomi anksioznosti nisu primjereni dobi djeteta, te kada postanu toliko intenzivni da ometaju svakodnevno normalno funkcioniranje (Vulić-Prtorić, 2002).

Fobija je intenzivan, iracionalan strah od određenih objekata, bića ili situacija (Nikić, 1994). Takav strah je iracionalan jer određeni objekt kojeg se čovjek boji nije pravi izbor straha, već samo sredstvo preko kojeg se izražava neki podsvjesni konflikt ili situacija uzrokovana u ranom djetinjstvu. Fobija predstavlja kombinaciju straha i tjeskobe (Nikić, 1994). Postoji nekoliko desetaka raznih fobija, a neke od najčešćih su: strah od kupovine, krvi, oluje, dizala, klauna, a ptica i sl. Fobije se dijagnosticiraju kada određene strahove prate izbjegavajuća ponašanja te kada dolazi do socijalnih ili funkcionalnih teškoća (Vulić-Prtorić, 2002).

3.4. STRAH OD ŠKOLE

U školskoj dobi povećava se broj različitih emocija i situacija koje izazivaju emocionalna stanja. Zbog intelektualnog sazrijevanja javlja se niz emocija koje nastaju uočavanjem opasnosti i vlastite nemoći da se od njih zaštiti, stoga u toj dobi značajnu ulogu ima strah (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994). Kod neke se djece može uočiti pojavnost straha od škole. Strah od škole definiran je kao strah koji nastaje kao zabrinutost zbog školskog neuspjeha vezanog uz usmeno i pismeno ispitivanje, zbog neadekvatnog odnosa na relaciji učenik-učitelj ili previsokih roditeljskih očekivanja (Brajša-Žganec i sur., 2009). Čoso (2009) navodi da je u ovu definiciju potrebno dodati i utjecaj međusobnih odnosa učenika u razredu i školi. Kada se strah od škole javi, dijete obično izbjegava polazak u školu, ne želi krenuti u školu, vrati se s puta prema školi ili ne može izdržati do kraja nastave. Uz to, učenik koji doživljava strah ili stres ne može normalno sudjelovati u nastavnom procesu (Matijević, 2013). Ukoliko se čimbenici i situacije koje izazivaju strah od škole ne detektiraju na vrijeme može doći do nastanka fobičnog straha od škole koji spada u separacijski anksiozni poremećaj. Dijete koje doživljava školsku fobiju osjeća pretjerani strah i brigu te odlaske u školu odbija zbog straha od separacije od njemu bliskih osoba (Mindoljević Drakulić, 2016). Prema Kearneyu (2008; prema Mindoljević Drakulić, 2016), između 5% i 28% djece iskazuje neki oblik izbjegavanja škole u nekom trenutku u životu. Tri skupine djece koje su najranjivije za simptome fobičnog straha od škole su: *prvašići*, učenici koji prelaze iz razredne nastave u predmetnu nastavu te učenici koji kreću u srednju školu (Mindoljević Drakulić, 2016). Prema psihoanalitičkom modelu pojava školske fobije vezana je uz odnos između anksiozne majke i djeteta koje je previše ovisno o majci, prema bihevioralnom modelu uzrok školske fobije je naučena poveznica između škole i neugodnih iskustava, prema kognitivnom modelu do školske fobije dolazi zbog iskripljenih uvjerenja djece vezanih uz školu, a neurobiološki čimbenici odnose se na genetsku predispoziciju za razvoj anksioznih poremećaja i disregulaciju u neurotransmitterskim sustavima noradrenalina, serotonina i dopamina (Paradžik i sur., 2019). Djeca koja razviju školsku fobiju su ranjivija, nesigurnija, zabrinuta, razdražljiva i ovisnija o drugima. Uz to, djeca koja se suočavaju sa školskom fobijom najčešće razviju simptome anksioznosti koji se manifestiraju kao mučnina, vrtoglavica, temperatura, bol u predjelu prsnog koša, nesvjestica, osjećaj gušenja i

vrućine i sl. Pri pojavi takvih simptoma, roditelji uglavnom dozvoljavaju djetetu da ostane kod kuće što dovodi do smanjenja anksioznosti, ali i do negativnog potkrepljenja neodlaska u školu što zapravo potiče razvoj školske fobije (Paradžik i sur., 2019). Simptomi se uglavnom javljaju ponedjeljkom prije polaska u školu ili tijekom boravka u školi, a nestaju ukoliko dijete ostane kod kuće te tijekom vikenda i praznika. Ako dijete duže izbiva iz škole, povratak će biti znatno teži. S obzirom na to da školska fobija sa sobom nosi određene kratkoročne i/ili dugoročne posljedice poput slabijeg školskog uspjeha, poteškoća u obiteljskim i vršnjačkim odnosima napuštanja školovanja, nezaposlenosti i sl. važno je, uz terapijske i savjetodavne intervencije, učenicima ponuditi individualni pristup te različite tehnike pomoću kojih mogu prevladati školsku fobiju (Paradžik i sur., 2019).

Jedan od najčešćih strahova koji se javlja kod učenika jest strah od ispitivanja. Prema Rijavec i Marković (2008), strah od ispitivanja definira se kao emocionalna uzbuđenost i kognitivna uznemirenost koje se javljaju u ispitnim situacijama ili pri njihovom zamišljanju. Kognitivnu komponentu straha od ispitivanja čine ometajuće misli, intenzivan strah od neuspjeha te negativna usporedba s drugim učenicima. Kod nekih je učenika strah od ispitivanja prisutan već u prvom razredu osnovne škole, a kod pojedine djece intenzitet straha raste u prijelaznim fazama (Mihaljević, 2008; prema Ćoso, 2012). Strah od ispitivanja često se javlja zbog mogućeg doživljaja neuspjeha. Pokazalo se da visoka anksioznost može djelovati ometajuće, i to tako što potiče stvaranje većeg broja pogrešaka, ne dozvoljava učenicima da dozovu odgovarajuće informacije iz dugoročnog pamćenja zbog irelevantnih misli te potiče učenika na zabrinutost za ishod (Živčić-Bećirević i Rački, 2006). Intenzitet stresa zbog školskog neuspjeha često ovisi o tome koliko je učeniku važan uspjeh u školi (Ćoso, 2012). Prema Buljubašić-Kuzmanović (2015) tradicionalnu školu karakterizira površinski pristup uspjehu koji se temelji na pisanju testova, usvajanju znanja i zapamćivanju činjenica. Učenici uglavnom samo uče za ocjenu i ne razvijaju kreativnost i sposobnost te su više izloženi stresu i strahu kao i nastavnici te roditelji. Sve metode poučavanja koje zanemaruju potrebe nastavnika ili učenika pogoduju neuspjehu (Glasser, 2004).

Uz strah od usmenog i pismenog ispitivanja često se javlja strah od ocjenjivanja, odnosno strah od loših ocjena koje za 20% učenika predstavljaju najveći izvor straha (Ćoso, 2012). Na temelju konvencije o pravima djeteta utvrđeno je da se u školi ne

smije događati ništa što može ugroziti dječje zdravlje, no pokazalo se da školsko ocjenjivanje često negativno utječe na zdravlje i psihofizički razvoj učenika (Matijević, 2004). Biasiol Babić (2009) napominje da ocjenjivanje mora biti objektivno i utemeljeno na broju i vrsti pitanja te da ne smije biti stresno i neugodno za učenike kako se ne bi razvio strah. Glasser (2004) navodi da je temeljni uzrok straha i lošeg uspjeha učenika sustav ocjenjivanja od 1 do 5 te smatra da se škole neće poboljšati dokle god se ne promijeni sadašnji sustav ocjenjivanja. S prethodnom tvrdnjom slaže se i Kapac (2008) koja vjeruje da bi se uvođenjem skale od 3 stupnja (loše, dobro i odlično) pridonijelo smanjenju straha i stresa prilikom ocjenjivanja. Svakako je važno da učitelj prilikom ispitivanja stvori ugodnu i pozitivnu atmosferu, da prije ispitivanja objasni učenicima kako će ispitivanje izgledati i kako se za njega trebaju pripremiti te ne koji će ih se način ocjenjivati. Učitelj mora biti objektivan, mora obrazložiti kriterije ocjenjivanja i svaku ocjenu koju daje učeniku, a uz to poticati učenika na samoprocjenjivanje.

Kod pojedinih učenika strah izazivaju i određeni nastavni predmeti. Često se susrećemo s mišljenjem da se učenici najviše boje matematike i njoj sličnih nastavnih predmeta. „Strah od matematike specifična je vrsta ispitne anksioznosti, a često se definira kao opći nedostatak ugone što ga pojedinac može iskusiti kad se od njega traži primjena znanja matematike ili matematičkih načela ili pak kao osjećaj napetosti, bespomoćnosti i mentalne dezorganizacije koji se javlja kad se traži manipulacija brojevima i oblicima“ (Arambašić i sur., 2004, str. 1083). Vidić i sur. (2020) ističu da se strah od matematike javlja zbog niskog samopouzdanja i straha od neuspjeha. Kod nekih je učenika prisutan i strah od jezika koji se javlja u situacijama u kojima moramo koristiti nematerinski jezik u kojem nismo potpuno kompetentni (Mihaljević Djigunović, 2000). Intenzitet straha od jezika može s vremenom postati vrlo jak, a njegov utjecaj na učenje odlučujući. Ipak, u nekim se istraživanjima pokazalo da strah od jezika ne mora uvijek imati negativan efekt na učenje već zapravo mogu pomoći u njegovom učenju (Scovel 1978; Kleinmann 1977; Williams 1991 prema Mihaljević Djigunović, 2000). Poneki učenici navode da se osjećaju loše primjerice na satu engleskog jezika, povijesti i fizike najčešće zbog strogog nastavnika (Relja, 2006), stoga Čoso (2012) objašnjava da strah od predmeta ne proizlazi iz nastavnog sadržaja koji djeca uče, već da se strah uglavnom javlja ovisno o učitelju koji taj predmet predaje. Kako bi se razina straha i stresa u razredu

svela na najmanju razinu potrebno je stvarati pozitivne odnose između učitelja i učenika te ugodnu razrednu klimu. U istraživanju koje je provela Bezinović (2009) pokazalo se da faktor zadovoljstva učiteljima ima veći utjecaj na prevenciju rizičnih ponašanja od nekih osobina ličnosti te kako pozitivan odnos između učitelja i učenika može znatno pridonijeti zdravom razvoju učenika (Ćoso, 2012). Učenici ponajviše cijene kada učitelji razjasne nastavni sadržaj, kada su nasmijani, ljubazni i pravedni te kada jasno naznače svoje zahtjeve i detaljno obrazlože kriterije ocjenjivanja. Kada su učenici zainteresirani za nastavni sadržaj te kada znaju kako se trebaju pripremiti za ispitivanje i na koji način će se njihovo znanje ocjenjivati, smanjuje se razine njihovog straha i stresa (Schachl, 1999).

Sa svakom novom školskom godinom javljaju se roditeljska očekivanja od vlastite djece. Svaki roditelj jednog *školarca* razmišlja o njegovom uspjehu, ocjenama, potencijalnim izvannastavnim aktivnostima i budućim upisima. Očekivanja su dio našeg života još od djetinjstva te se uglavnom temelje na iskustvima koje smo sami proživjeli. Ako su očekivanja realna i ako im se pristupi na adekvatan način, ona mogu pozitivno utjecati na dijete te mu pružiti i određene smjernice. Ukoliko su očekivanja previsoka i nerealna dijete gubi motivaciju i samopouzdanje te često razvija strah od škole (Ćoso, 2012). Ponekad je najteže zadovoljiti roditeljska očekivanja u prijelaznim razdobljima u kojima se učenici susreću s novim situacijama, novim predmetima, većim obimom nastavnog sadržaja, a često i s padom ocjena. Da bi se smanjila pojava stresa i straha od škole, važno je da roditelji pruže podršku, da pokažu razumijevanje, da njihova očekivanja budu tek nešto veća od djetetovih mogućnosti te da surađuju sa školom. S obzirom na to da autoritarni odgojni stil potiče strah od škole i teškoće u socijalnim interakcijama (Zrilić, 2005), poželjno je da roditelji koriste optimističan atribucijski stil kojim se uspjeh povezuje s trudom, a neuspjeh manjkom uloženog truda (Mihaljević Djigunović, 2000).

Nakon obitelji, djeci su najvažnije vršnjačke grupe. Interakcije s vršnjacima osnova su za razvoj i socijalizaciju djeteta. Vršnjački se odnosi postepeno razvijaju od rođenja te s vremenom jača interes za druženjem s vršnjacima više nego s odraslima. Kroz njih razvijaju samopouzdanje i socijalne vještine, ostvaruju vlastite potrebe, uspjehe i ciljeve (Buljubašić-Kuzmanović, 2010). Odnosi s vršnjacima uvelike utječu na komunikacijske vještine, razvoj morala i empatije, mentalno zdravlje pojedinca, kontrolu emocija te pružaju osjećaj pripadnosti i sigurnosti (Simel i sur.,

2010). Kako je škola jedno od najznačajnijih mjesta u kojem učenici imaju priliku stvarati i razvijati međuljudske odnose važno je da učenici pokušaju izgraditi što više kvalitetnih odnosa kako bi se ostvarila ugodna atmosfera i pozitivno razredno ozračje. Ukoliko su učenici zadovoljni socijalnim odnosima koje ostvaruju s vršnjacima njihovo je ponašanje bolje te je njihova motivacija za učenjem veća, odnosno učenici koji traže vršnjačku suradnju i interakcije, ostvaruju kvalitetniju prilagodbu i bolje ishode učenja od učenika koji ne sudjeluju u socijalnim interakcijama (Buljubašić-Kuzmanović, 2010). Pripadanje vršnjačkoj grupi u razdoblju adolescencije ima značajan utjecaj na socijalni i emocionalni razvoj pojedinca, dok nepripadanje grupi izaziva osjećaj nesigurnosti i straha. Neprihvaćeni pojedinci su osamljeni, izolirani te nižeg samopouzdanja (Đuranović, 2013). Djeca koja ne ostvare kvalitetne odnose i interakcije nerado borave u školama i nerado sudjeluju u nastavnim aktivnostima što pridonosi lošem školskom uspjehu (Buljubašić-Kuzmanović, 2010). Poneki učenici teže ostvaruju prijateljstva što upućuje na to da im treba pružiti pomoć pri uspostavljanju kvalitetnih vršnjačkih odnosa jer ukoliko se dijete nađe u nepovoljnom položaju u grupi veće su šanse da bude izloženo vršnjakom nasilju. Svako izlaganje nasilju, neprihvatanje te bezuspješno uspostavljanje odnosa s vršnjacima pridonosi razvijanju osjećaja straha i odbojnosti prema školi stoga je važno osigurati što više preventivnih programa pomoću kojih bi učenici razvili opće životne vještine za adaptaciju na školsku situaciju (Brajša-Žganec i sur., 2009).

4. STRAH OD ŠKOLE KOD DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

U istraživanju koje je provela Vulić-Prtorić (2002) utvrđeno je da oko 8% ispitanika doživljava pojedine strahove vezane uz školu, dok su Brajša-Žganec i sur. (2009) utvrdile da čak 41% starijih učenika strah od škole osjeća često ili vrlo često. Pregledom dosadašnjih istraživanja na učenicima osnovnih škola u Republici Hrvatskoj pokušat će se utvrditi koliko učenika osjeća pojedine strahove vezane uz školu, kakvi se strahovi javljaju, postoje li dobne i spolne razlike i koji još faktori utječu na njihovu pojavnost.

4.1. Strah od ispitivanja, ocjenjivanja i neuspjeha

Vulić-Prtorić i Lončarević (2016) ispitivale su s kojim se teškoćama i psihološkim problemima suočavaju učenici osnovnih škola te na koji se način ti psihološki problem i teškoće mogu povezati sa školskim uspjehom te na koji način se može pridonijeti u intervenciji tih problema. U istraživanju su sudjelovali učenici viših razreda osnovnih škola (od 400 do 800 učenika u pojedinom istraživanju), u dobi od 11 do 15 godina. Podaci su prikupljeni pomoću skale samoprocjene u kvantitativnom dijelu istraživanja, dok se u kvalitativnom dijelu istraživanja koristila metoda usmjerene diskusije u fokus grupama. Pokazalo se da povišene razine anksioznosti doživljava gotovo 17% učenika, a oko 8% učenika doživljava specifične strahove vezane uz školu uključujući strah od ispitivanja, testiranja i ocjenjivanja (3% učenika), te strah od školskog neuspjeha (3%). Pri tome djevojčice u većoj mjeri doživljavaju ispitnu i separacijsku anksioznost, te veći broj psihosomatskih simptoma, dok se dječaci teže koncentriraju, skloniji su problemima u ponašanju i nasilju. Također se pokazalo da školski neuspjeh u većoj mjeri doživljavaju dječaci s problemima u ponašanju te djevojčice koje su manje impulzivne, anksioznije, depresivnije. Da je ispitna anksioznost izraženija kod djevojčica utvrđeno je i u istraživanju koje je provela Augustić (2018) među 76 učenika četvrtog razreda osnovne škole, kojim se željelo ispitati postoji li povezanost između straha od ispitivanja i kvalitete školskog života učenika. Podaci su prikupljeni pomoću anketnih upitnika te se može zaključiti da su učenici koji doživljavaju ispitnu anksioznost slabije uspješni te manje zadovoljni kvalitetom svog školskog života. Isto tako, u istraživanju koje su proveli Živčić-Bećirević i Rački (2005) među 760 učenika u dobi od 11 do 15 godina, ispitivao se utjecaj automatskih misli, navika učenja te ispitne anksioznosti na školski uspjeh i zadovoljstvo učenika. Za prikupljanje podataka korišteni su anketni upitnici koji pokazuju da učenice imaju veći broj automatskih negativnih misli koje odražavaju strah od neuspjeha te izraženiju ispitnu anksioznost. Također se pokazalo da negativne automatske misli usmjerene na strah od neuspjeha imaju ometajući utjecaj na školski uspjeh učenika obaju spolova. Osim toga, u istraživanju u kojem je sudjelovalo 114 učenika od petog do osmog razreda, koji su ispunjavali anketne upitnike, pokazalo se da učenice više strahuju od ocjenjivanja i negativne ocjene nego dječaci (Kuprešak, 2018). Može se pretpostaviti da su kod djevojčica izraženiji pojedini strahovi od škole zato

što djevojčice općenito imaju veći broj strahova i jače izraženu anksioznost te zato što otvorenije razgovaraju o svojim strahovima i anksioznosti.

Rijavec i Marković (2008) ispitivale su odnos između nade, straha od ispitivanja i školskog uspjeha 167 učenika petih razreda osnovne škole pri čemu nije utvrđena razlika u pojavnosti straha od škole, ali ni nade kao suprotnosti, između dječaka i djevojčica. Dosadašnja istraživanja pokazala su pozitivnu povezanost nade i školskog uspjeha u osnovnoj (Snyder i sur., 1997; prema Rijavec i Marković, 2008) i srednjoj školi (Snyder, Harris i sur., 1991; prema Rijavec i Marković, 2008) te na fakultetu (Curry i sur., 1997; Chang, 1998; prema Rijavec i Marković, 2008). Također, pojedina istraživanja pokazala su negativnu povezanost između školskog uspjeha i straha od ispitivanja (Lufi i sur., 2004; McDonald, 2001; prema Rijavec i Marković, 2008). Razlog tomu je što učenici s izraženim stupnjem ispitne anksioznosti koriste loše i neefikasne metode učenja koje doprinose slabijem školskom uspjehu (Benjamin i sur., 1981; prema Rijavec i Marković, 2008). Nada i strah su u navedenom istraživanju negativno povezani što govori u prilog pretpostavci da nada predstavlja suprotnost strahu (Reimann, 2002). Isto tako, pokazalo se da je nada značajan prediktor uspjehu dok strah od ispitivanja nije pa se može pretpostaviti da je strah od ispitivanja manje važan za školski uspjeh od pojavnosti nade.

Iako su negativne automatske misli izraženije kod starijih učenika, pokazalo se da je strah od neuspjeha značajan negativan prediktor školskog uspjeha samo kod mlađih učenika. Stariji učenici imaju izraženiju ispitnu anksioznost od mlađih učenika (Živčić-Bećirević i Rački, 2005), vjerojatno zato što više brinu o neuspjehu, uče zahtjevniji nastavni sadržaj te više brinu o tome hoće li razočarati roditelje.

4.2. Strah od pojedinih predmeta i nastavnika

U istraživanju koje je provela Relja (2006) pomoću anketnih upitnika na uzorku od 100 učenika četvrtih i sedmih razreda, većina se mlađih djevojčica izjašnjava da se ne osjeća dobro na satu prirode i društva (20%) zbog velike količine i zahtjevnosti nastavnog sadržaja i zbog prevelikih zahtjeva učitelja, dok se većina dječaka (16%) osjeća loše na satu hrvatskoga jezika jer smatraju da ne znaju dobro pisati i čitati te da je nastavni sadržaj težak. Starije se djevojčice najviše plaše povijesti (20%) zbog prevelike količine nastavnoga sadržaja i prestroge nastavnice,

dok kod dječaka, iz sličnih razloga, najveći strah izaziva fizika (26%). Predmet koji se najčešće povezuje sa strahom jest matematika. U istraživanju provedenom među 693 učenika osmih razreda u kojem su korišteni instrumenti za ispitivanje motivacijskih koncepata iz modela očekivanja i vrijednosti željelo se istražiti u kojoj mjeri rodni stereotipi i motivacija utječu na matematički uspjeh i strah od matematike. Pokazalo se da se djevojčice više boje matematike od dječaka, iako ostvaruju bolje uspjehe (Jugović i sur., 2012). Također, strah je veći ukoliko djevojčice smatraju da su dječaci bolji i dominantniji u matematici. Naj snažniji prediktor straha od matematike je percipirana težina matematike, a zanimljiva je činjenica da se dječaci ne boje matematike ukoliko je ne procjenjuju teškom, dok je kod djevojčica važno zadovoljiti nekoliko uvjeta: da matematiku ne procjenjuju teškom, da je procjenjuju zanimljivom te da ne vjeruju u određene stereotipe poput onoga da je matematika muško područje. (Jugović i sur., 2012). Vidić i sur. (2020) provele su istraživanje u kojem je sudjelovalo 436 učenika od drugog do osmog razreda osnovne škole. Podaci su prikupljeni pomoću anketnog upitnika, a rezultati su i u ovome slučaju pokazali da se djevojčice više boje matematike te da su više zabrinute zbog uspjeha u matematici od dječaka. Kao buduću učiteljicu razredne nastave i engleskoga jezika zanimalo me kolika je pojavnost straha od stranog jezika. S obzirom na nedostatak istraživanja među učenicima osnovne škole analizirano je istraživanje provedeno među 169 učenika prvih, drugih i trećih razreda opće gimnazije kojim se željela provjeriti uloga straha u učenju stranog jezika. Nakon analize anketnih upitnika pokazalo da je strah od jezika izraženiji kod učenica nego kod učenika (Mihaljević Djigunović, 2000). Također je utvrđeno da su učenici s većom razinom straha od jezika imali niži uspjeh te su značajno češće svoj neuspjeh pripisivali znanju, težini zadatka i nedostatku uživanja u zadatku.

U spomenutom istraživanju koje je provela Relja (2006) mlađi učenici ističu da se ponajviše ne osjećaju dobro na satu prirode i društva (32%), hrvatskoga jezika (24%) te engleskog jezika (22%), dok se 42% starijih učenika osjeća uplašeno na satu fizike, 38% na satu povijesti te 26% na satu matematike. Glavni razlozi učenika su uglavnom opsežan i zahtjevan nastavni sadržaj te strogoća učitelja odnosno nastavnika. Vidić i suradnice (2020) dolaze do rezultata koji pokazuju da stariji učenici osjećaju veći strah od matematike te da su više zabrinuti zbog uspjeha u matematici. Moguće je da je tomu tako zbog drugačije organizacije razredne i

predmetne nastave i veće povezanosti učenika s učiteljem razredne nastave koji uz matematiku predaje i gotovo sve ostale predmete te zbog boljeg poznavanja učenikovih individualnih sposobnosti i potreba može osigurati odgovarajuću podršku.

4.3. Visoka očekivanja roditelja

Pokazalo se da visoka i nerealna roditeljska očekivanja pridonose pojavi straha i stresa kod učenika. Učenici ne žele razočarati svoje roditelje te često zbog toga osjećaju pritisak. Nadalje, u istraživanju koje je provela Ćoso (2012) među 148 učenika petih i šestih razreda željela se ispitati pojavnost straha od škole te koliko su učenici zadovoljni učiteljima. Oko 20% učenika na anketnom je upitniku odgovorilo kako se često odnosno uvijek boji reakcija roditelja na ocjene, a 31% njih se ponekad ili često boji da neće ostvariti uspjeh koji njihovi roditelji očekuju. Uz to, u istraživanju provedenom 2003. godine na uzorku od 361 učenika pomoću metode uzorkovanja procijenjeno je da autoritarni roditeljski stil znatno utječe na pojavu straha od škole (Zrilić, 2005).

U istraživanju koje su provele Brajša-Žganec i suradnice (2009) željelo se ispitati u kojoj su mjeri povezane karakteristike učenika sa strahom od škole te izloženost vršnjačkom nasilju. Podaci su prikupljeni pomoću upitnika i različitih skala na uzorku od 4999 učenika od petog do osmog razreda. Rezultati su pokazali da je strah od škole češće prisutan kod učenika 7. i 8. razreda, i to u većoj mjeri kod djevojčica, zbog većih očekivanja te pritiska roditelja i nastavnika. U spomenutom istraživanju koje su proveli Živčić-Bećirević i Rački (2005), pokazalo se da misli koje odražavaju strah od razočaranja roditelja negativno utječu na uspjeh djevojčica i starijih učenika, dok je Zrilić (2005) uočila da su kod dječaka koji procjenjuju odgojni stil svojih roditelja autoritarnim školski strah i školska fobija jače izraženi za razliku od djevojčica.

4.4. Odnosi s vršnjacima

U navedenom istraživanju Brajše-Žganec i suradnica (2009), utvrđeno je da su učenici u prosjeku jedanput do dvaput mjesečno izloženi vršnjačkom nasilju. Iako gotovo polovica ispitanika nikada nije bila izložena vršnjačkom nasilju, zabrinjavajuće je da je skoro 15% učenika izloženo nekom obliku nasilja vršnjaka od

jednom na tjedan do svakodnevno. U ovom slučaju mlađi učenici muškog spola te starije učenice, kao i učenici niskog samopoštovanja i slabih socijalnih vještina značajno češće procjenjuju da su izloženi nekom obliku vršnjačkog nasilja. Kuprešak (2018), je došla do rezultata koji pokazuju da djevojčice izražavaju prisutnost većeg straha od vršnjaka, vjerojatno zato što više teže osjećaju prihvaćenosti. Zanimljivo je istraživanje kojim je obuhvaćeno 278 učenika od trećeg do osmog razreda u kojem se ispitivao odnos između popularnosti i prijateljstva pomoću anketnog upitnika. Oko 6% mlađih učenika odgovorilo da nema najboljeg prijatelja/prijateljicu dok je u višim razredima takav odgovor dalo 4% učenika (Simel i sur., 2010). Ovi podaci upućuju na to poneki učenici teže stupaju u prijateljske odnose te da trebaju podršku učitelja i roditelja u interakciji s vršnjacima.

Pregledom opisanih istraživanja može se zaključiti da je strah od škole prisutan i kod dječaka i djevojčica te kod mlađih i starijih učenika. Učenici se najčešće boje ispitivanja i ocjenjivanja uglavnom zbog mogućeg doživljaja neuspjeha. Pokazalo se da su djevojčice sklonije ispitnoj anksioznosti koja je kod njih i izraženija (Augustić, 2018; Vulić-Prtorić i Lončarević, 2016; Živčić-Bećirević i Rački, 2005). Također se pokazalo da stariji učenici imaju izraženiju ispitnu anksioznost od mlađih učenika moguće zato što su više zabrinuti zbog mogućeg neuspjeha i svoje budućnosti. Iz istraživanja koje su provele Rijavec i Marković (2008) može se zaključiti da nada može pomoći u prevladavanju straha jer upravo u teškim trenutcima u kojima se čovjek osjeća uplašeno i neutješno većina ljudi utjehu pronalazi u iščekivanju i vjeri u dobar ishod. Kada je riječ o strahu od nastavnih predmeta može se uočiti da se učenici najčešće ne osjećaju dobro zbog opsežnosti i zahtjevnosti nastavnih sadržaja ili zato što smatraju da je učitelj odnosno nastavnik prestrog i zahtjevan. Nastavni predmet koji se najčešće dovodi u vezu sa strahom jest matematika. Pokazalo se matematike više boje djevojčice (Jugović i sur., 2012; Vidić i sur., 2020) te stariji učenici (Relja 2006; Vidić i sur., 2020). Isto tako, mlađe se učenice ne osjećaju dobro na satu prirode i društva (20%), dok se mlađi dječaci ne osjećaju dobro na satu hrvatskoga jezika (16%). S druge strane, starije učenice najviše se boje povijesti (20%), dok 26% dječaka strah osjeća na fizici. Također se pokazalo da na pojavu i razvoj već postojećeg straha od škole uvelike utječu i roditelji ukoliko postavljaju previsoka i nerealna očekivanja, ukoliko se služe autoritarnim odgojnim stilom te ukoliko se učenici boje da će ih razočarati (Brajša-Žganec i sur., 2009; Ćoso, 2012; Zrilić, 2005; Živčić-

Bećirević i Rački, 2005). Ovaj se podatak ponajviše odnosi na starije učenike i to posebno one u prijelaznim razdobljima. Isto tako, ponekad se učenici boje škole zato što su izloženi vršnjačkom nasilju. U spomenutom istraživanju Brajše-Žgranec i suradnica (2009), utvrđeno je da su učenici u prosjeku jedanput do dvaput mjesečno izloženi nasilju svojih vršnjaka. Mlađi učenici muškog spola i starije učenice ženskog spola češće procjenjuju da su izloženi vršnjačkom nasilju, te djevojčice izražavaju veću prisutnost straha od nasilja. Ovi podaci ukazuju da je potrebno educirati učenike te osigurati preventivne programe koji će pomoći učenicima da se prilagode na školsku situaciju te im pružiti pomoć i podršku u stvaranju kvalitetnih vršnjačkih odnosa.

5. PREVENCIJA I PREVLADAVANJE STRAHA

Svaki strah treba prihvatiti i prevladati kako bismo se uspješno razvijali i sazrijevali jer ukoliko strah izbjegavamo i potiskujemo možemo osjetiti samo trenutno rasterećenje, a strah opet ostaje u nama. S obzirom na to da ne možemo sa sigurnošću reći hoće li ikada postojati škola koja bi posve bila oslobođena straha i stresa, važno je podučiti učenike kako da se s njima nose (Schachl, 1992). Iznimno je važno da dijete bude shvaćeno ozbiljno te da mu se pomogne izgraditi percepciju sigurnosti koja će spriječiti pojavu straha (Oehlberg, 2008). U sprečavanju i uspješnom prevladavanju straha ključnu ulogu imaju roditelji, škola, psihoterapija, vođena igra te vođene umjetničke i jezične aktivnosti. U težim slučajevima, pri čemu su prisutni simptomi koji uvelike narušavaju funkcioniranje djeteta koristi se i farmakoterapija. S obzirom na to da je svako dijete drugačije potreban mu je individualan pristup kao i primjena različitih tehnika (crtanje, igra uloga, razgovor i sl). te je iznimno važno da se od intervencija ne odustaje (Mindoljević Drakulić, 2016). S djetetom koje se bori sa strahom od škole može se provesti intervju u kojem će se dijete pričati o svojim interesima, obitelji, prijateljima, školi i školskim obvezama i sl. Osim toga, u intervju treba uključiti i aspekte vezane uz odbijanje škole te pitanja kojima se može procijeniti kako izgleda djetetovo spremanje za školu, odlazak u školu te koje sve brige, vezane uz školsko ozračje, tište dijete (Mindoljević Drakulić, 2016). Za uspješno prevladavanje straha Oehlberg (2008), predlaže korištenje vođenih igara, jezičnih te umjetničkih aktivnosti. Igra je idealan

način učenja za svu djecu i prikladna je za sve uzraste. Isto tako, teme nekih igara ili praktičnih aktivnosti mogu poslužiti kao podloga za pismene aktivnosti namijenjene starijoj djeci koja preferiraju taj način izražavanja (Oehlberg, 2008). Pomoću umjetničkih aktivnosti (slikanje, lutkarstvo, glazba i sl.) djeca izražavaju doživljaje koje ne mogu verbalno izraziti. Sudjelujući u umjetničkim aktivnostima, djeca mogu iz nekog drugog kuta sagledati svoje osjećaje i naučiti da je u redu ako se osjećaju loše. Isto tako, umjetničke aktivnosti pružaju uvid u djetetovo viđenje sebe i svijeta koje ga okružuje te olakšavaju razumijevanje pojedinca (Oehlberg, 2008). Isto tako, koristeći jezične aktivnosti možemo pozitivno utjecati na svladavanje školskog programa i obrazovnih ciljeva. Primjerice, ističući određene ciljeve u kreativnom pisanju, djecu možemo uputiti kako da se užive u neki zamišljeni lik, a zatim opuste i oslobode straha i tjeskobe. S djecom koja još nisu svladala vještinu pisanja, mogu se pričati priče ili provesti diktati. Uz to, djeca mogu svoju priču nacrtati te je onda ispričati. Važno je napomenuti da osobne stvari sadržane u kreativnom pisanju moraju ostati privatne dokle god dijete samo ne odluči da ih s nekim podijeli (Oehlberg, 2008).

5.1. ULOGA RODITELJA U SPREČAVANJU I PREVLADAVANJU STRAHA

Obitelj predstavlja primarnu zajednicu u kojoj najčešće roditelji imaju najvažniju ulogu u djetetovu životu. Roditelji su ti koji bi trebali primijetiti kada se dijete boji i kada je anksiozno te isto tako naučiti dijete kako da se s tim strahovima suoči. Važno je djetetu pokazati kako da savlada strah i teškoće konkretnim primjerom, a ne samo riječima (Zucaro, 2015). S obzirom na to da uplašena djeca često nisu u stanju prenijeti svoje osjećaje odraslima, važno je da prvenstveno nauče što su to emocije. Jedan od načina koji može pomoći djetetu da shvati emocije jest crtanje obrisa ljudskih figura koje se potom oboje ovisno o tome na kojem dijelu tijela dijete tu emociju osjeća. Kada je riječ o strahu važno je razgovarati s djetetom o potencijalnim simptomima koji ga plaše te o nerealnim mislima. Korisno je objasniti kako strah ne mora uvijek biti negativna emocija te da je nebrojeno puta spasio čovjeka, posebice primitivnog čovjeka kada bi se našao pred životnom ugrozom, primjerice zvijeri. Ova činjenica može navesti dijete da razmisli u kojim bi nam slučajevima danas strah mogao biti saveznik, a kada nam škodi (Zucaro, 2015).

Polazak u školu jedan je od važnijih događaja u životu svakog djeteta koji sa sobom nosi brojne izazove. Osim djece, ovo razdoblje izazovno je i za roditelje, stoga je važno da roditelji pripreme dijete na nadolazeće promjene te da budu konstantna podrška. Kada dijete odbija ići u školu te se žali na bolove u trbuhu, glavobolju, bolove u prsima ili vrtoglavicu vrlo je vjerojatno da osjeća strah od škole. S obzirom na to da je školska fobija obično dugotrajan problem vrlo je važno da roditelji budu spremni na suradnju s učiteljem, školskim osobljem i psihoterapeutom (Mindoljević Drakulić, 2016). Roditelji trebaju biti strpljivi i puni razumijevanja te uz to stvarati pozitivnu sliku o nastavnom sadržaju koje se uči, o ostalim učenicima i učiteljima i općenito o školi. Važno je da djeca znaju da njihova vrijednost ne ovisi o ocjenama i uspjehu na ispitu pa tako roditelji trebaju postavljati realna očekivanja ovisno o djetetovim sposobnostima. Da bi povratak u školu bio što jednostavniji i uspješniji potrebno je izraditi „plan povratka u školu“ koji će sadržavati važne komponente poput stvaranja dnevne i večernje rutine, održavanja higijene, doručak i odlazak u školu. Prije samog odlaska u školu roditelji mogu predložiti vježbe zamišljanja izlaganja školi kojima se dijete postupno izlaže hijerarhiji događaja koji izazivaju strah i anksioznost, a nakon toga može se početi s izlaganjem u stvarnosti (Mindoljević Drakulić, 2016).

Na kraju, ponekad roditelji tijekom djetetova školovanja osjećaju strah te se nalaze pod stresom, a onda često taj strah prenose i na dijete. Roditelji moraju razvijati pozitivan stav prema školi te steći uvjerenje da je škola dobra za dijete i njegov razvoj jer će na taj način i dijete vidjeti školu kao mjesto u kojem će mu biti dobro.

Za uspješno smanjivanje straha i anksioznosti danas se rabe različite tehnike relaksacije, mišićnog opuštanja i treninzi uvježbavanja socijalnih vještina. Zucaro (2015) opisuje nekoliko aktivnosti koje roditelji mogu provesti sa svojom djecom:

Intervju emociologa, stručnjaka za emocije

Djetetu se može predložiti da napravi intervju s članovima obitelji o emocijama. Potrebno je objasniti da bi bilo korisno i zabavno saznati susreću li se odrasli s istim emocijama kao i on, u kakvim okolnostima i kako ih doživljavaju. Dijete može ispitati jesu li se članovi njegove obitelji plašili nečega čega se sada plaši on, što su radili kada bi se uplašili te o čemu su razmišljali? Da bi intervju bio uspješniji, važno

je da odrasli koji sudjeluju u njemu budu konstruktivni u opisivanju svojih eventualnih problema.

Možemo umiriti disanje!

Kako je jedan od prvih fizioloških simptoma straha ubrzano disanje važno je naučiti upravljati svojim disanjem. Roditelj se s djetetom treba udobno smjesti u ugodnu prostoriju. Leđa trebaju biti priljubljena uz naslon stolice ili fotelje, a ruke i noge opuštene. Za početak, neka se dijete nekoliko minuta pokuša koncentrirati samo na disanje, bez da govori. Nakon toga, roditelj može postaviti nekoliko pitanja, primjerice: Što si osjetio? Jesi li osjetio ritam svoga disanja i otkucaje srca? Jesi li uspio ostati koncentriran? Također je važno naučiti dijete da diše „iz trbuha“. Za ovu vježbu dijete mora leći na leđa te udisati kroz nos i izdisati kroz usta. Disanje mora biti sporo, ritmično i pravilno, a roditelj mora biti strpljiv pri izvođenju vježbe i pružati podršku.

A sada opustimo mišiće!

Kada osjetimo strah, osim ubrzanog disanja često se javlja i grčenje mišića pa je važno uputiti dijete kako može opustiti mišiće. Kao i kod prethodne vježbe disanja, roditelj i dijete legnu na leđa. Neka se dijete nekoliko minuta koncentrira na svoje mišiće. Nakon toga roditelj zajedno s djetetom provodi vježbu stezanja i opuštanja mišića krenuvši od mišića lica. Kada se prođu svi mišići na tijelu potrebno je još jednom stegnuti sve mišiće zajedno, a potom ih lagano opustiti.

Moj ružičasti oblak

Roditelj može predložiti vježbu „ružičasti oblak“ pomoću koje dijete može sagledati problem iz šire perspektive. Neka dijete pokuša zamisliti da se jedan dio njega uspinje na oblak odmah iznad glave, a drugi dio ostaje u akciji. Za prvu se vježbu može odabrati neka neutralna situacija, a potom one sve zahtjevnije. Ukoliko se, primjerice, dijete boji ispitivanja u školi roditelj ga može potaknuti da se zamisli u toj situaciji. Roditelj može reći: „pogledaj sebe odozgo, nalaziš se ispred učiteljice. Vidiš svoje prijatelje. Netko sluša, netko razgovara, netko je zanesen crtanjem. Pogledaj dobro učiteljicu. Ona nije čudovište! Ona je ljudsko biće kao i ti, ima dva oka, dva uha, jedan nos... Sada pogledaj samog sebe. Kakvo ti je lice? A ruke?

Poslušaj što govoriš. Vidiš li koliko si napet? Razmotri dobro sredinu u kojoj se nalaziš. Ne postoji nijedna stvarna opasnost. Probaj smiriti dah i opusti mišiće.

5.2. ULOGA ŠKOLE U SPREČAVANJU I PREVLADAVANJU STRAHA

Za pojedine učenike škola predstavlja izvor velikih stresova, a konstantno doživljavanje stresa često se negativno odražava na razvoj afektivnih, psihičkih i intelektualnih potencijala te koči i ograničava pojedinca (Trankiem, 2009). Prilikom javljanja školske fobije u djeteta, škola bi trebala intervenirati te poticati suradnju i informiranje roditelja o izostancima djeteta te uputiti učenika na procjenu psihofizičkog stanja, odrediti primjerenog oblika školovanja te uvažiti terapijske planove (Paradžik i sur., 2019). Mnoga istraživanja pokazuju da prevelik strah dovodi do značajnih oštećenja tjelesnog i duševnog zdravlja stoga strah nikako ne može biti primjereni sredstvo za postizanje uspjeha (Schachl, 1999).

U tradicionalnoj školi učenici nemaju dovoljno prostora i slobode za izražavanje i te ne mogu učiti bez pritiska. U istraživanju koje je provela Buljubašić-Kuzmanović (2015), ispitani pedagozi su procijenili potrebu za slobodom kao najmanje poticanu u odgojno-obrazovnom procesu. Također, tradicionalnu školu karakterizira površinski pristup učenju, zasnovan na testovima i zapamćivanju činjenica što često dovodi do sputavanja kreativnosti i znatiželje učenika, potiskivanja individualnosti i izlaganja učenika stresu. Da bi se izbjegla atmosfera straha, Singer (1981; prema Bogнар i Matijeвиć, 1993) predlaže organizaciju odgojno-obrazovnog procesa koji omogućuje uspjeh svakom djetetu. To podrazumijeva postavljanje samo onih zahtjeva koje učenici mogu ostvariti u skladu sa svojim mogućnostima. Isto tako, u tradicionalnoj školi mnogo je natjecateljskih elemenata, a natjecanje je obično snažan emotivni pokretač na aktivnost. Ipak, nezdravo natjecateljsko ozračje može negativno utjecati na učenike te pojedini učenici koji teško postižu uspjeh mogu vrlo brzo steći negativnu sliku o sebi te razviti osjećaj nepripadanja razrednoj zajednici. Zbog toga je potrebno osigurati da u natjecanjima ima elemenata igre te da svi učenici imaju šanse na uspjeh (Bogнар i Matijeвиć, 1993).

Miljković i Rijavec (2009) ističu da će pojedinac, ukoliko ne voli školu, biti usmjeren na to kako je izbjeći umjesto na tehnike koje mogu pomoći da se nastavni

sadržaj što bolje nauči i da se škola uspješno završi. Zbog toga, autorice naglašavaju važnost pozitivnih emocija, odnosno njihovu zastupljenost koja mora biti veća od negativnih emocija. Da bi se povećao broj pozitivnih emocija mogu se provesti programi za poticanje pozitivnih stanja kod učenika. Neki od tih programa usmjereni su na poticanje pozitivnih emocija općenito, dok su drugi usmjereni na područja poput zahvalnosti, optimizma ili nade. Negativne emocije poput tuge, straha i tjeskobe loše utječu na kognitivno funkcioniranje, a ugroženost posebno negativno utječe na učenike. Stanje ugroženosti često za učenike predstavljaju situacije ispitivanja i testiranja pri čemu učenici lošije misle, preokupirani su time kako izbjeći moguće negativne posljedice, a neki odustaju od učenja ili se okrenu prepisivanju i markiranju (Miljković i Rijavec, 2009). Učitelji mogu pomoći učenicima na način osiguraju ugodnu i sigurnu atmosferu prilikom usmenog i pismenog ispitivanja. Učenici moraju znati kako će se ispitivanje provesti i kako se za to ispitivanje trebaju pripremiti te kako ih se ocjenjuje (Schachl, 1999). Singer (1981) prema Bognar i Matijević (1993) predlaže: priopćavanje učenicima sadržaj ispita, surađivanje s učenicima u toku pripremanja za ispit, osiguravanje dovoljno vremena za pripremu, provođenjem prijemnog ispitivanja kako bi učenici upoznali način ispitivanja, uvođenje učenika u način pripremanja za ispit, te davanje otvorenih pitanja kako bi se umanjio osjećaj straha. Isto tako, učitelji mogu smanjiti opterećenje na nastavi kao i obim domaćih zadaća. Domaće zadaće trebaju biti kratke, dosljedne, zabavne i smislene. Nadalje, korisno je zadavati timske zadaće pri čemu učenici jedni drugima pružaju podršku i koje povećavaju razumijevanje i interes među učenicima (Jensen, 2003).

Učitelj može pomoći učenicima u otklanjanu straha i stresa na način da im ponudi vježbe opuštanja koje su posebno pogodne za ublažavanje simptoma stresa prije ispita, opuštanje pomoću glazbe uz koju se može kombinirati kretanje i igra te vježbe disanja. Također, učitelj može odabrati tekstove koji govore o strahu za nastavni sat pri čemu učenici mogu osjetiti strah drugih ljudi, prepoznati svoj strah i poistovjetiti se s junakom priče, otkloniti i ublažiti strah pomoću razgovora te pronaći mogućnosti za svladavanje straha (Schachl, 1999).

Za izbjegavanje straha i stresa presudno značenje ima stvaranje pozitivnog odnosa između učitelja i učenika te ugodne i poticajne klime u kojoj kreativnost učenika dolazi do potpunog izražaja. Istraživanja pokazuju da su odnosi na relaciji učitelj-

učenik najbolji kada učitelj ima umjereni stupanj dominantnosti te umjerenu sklonost ka suradnji. Svako *šefovsko* upravljanje nužno je zamijeniti voditeljskim upravljanjem bez prisile. Najpoželjniji stil vođenja razreda jest autoritativni pri čemu učitelj postavlja jasna očekivanja, objašnjava pravila i svoje postupke, potiče rasprave u razredu i koristi više nagrade i pohvale nego kazne, dok je najmanje poželjan autoritarni stil vođenja koji često uzrokuje strah od škole i ocjenjivanja (Miljković i Rijavec, 2010). Iznimno dobri učitelji pokazuju svoje osjećaje. Oni brinu za svoje učenike, ponosni su na njihove uspjehe te im je stalo do njihovog cjelokupnog razvoja. Učenici više uče od učitelja koji se s njima smiju, vesele pa čak i plaču. Za učenike je dobar učitelj onaj kojega zanimaju učenici i nastavno gradivo koje predaje. Važno im je da se učitelj ne postavlja iznad njih za vrijeme komunikacije te da se ne koriste prijetnjama i kaznama. Uz to, učenici cijene nastavnike koji se trude biti zabavni te koji nastoje unijeti humor, raznolikost i dramu u nastavu (Glasser, 2004). Komunikacija se u razredu koristi u svakom trenutku i da bi bila dobra važna je iskrenost nastavnika, poštovanje prema učenicima te razumijevanje iskustava koje proživljava učenik (Trankiem, 2009). Za održavanje dobrog odnosa s učenicima Jensen (2003) predlaže: upoznavanje učenika pojedinačno kroz kartice s pitanjima, odavanje priznanja, zahvaljivanje, pohvale, zagrljaje, tople geste, odvajanje vremena za razgovore od povjerenja, uključivanje učenika u donošenje odluka, tretiranje svakog učenika kao potencijalni uspjeh, dijeljenje pojedinih osobnih informacija s učenicima.

Osim odnosa učenik-učitelj, za ugodnu atmosferu važan je i odnos učenik-učenik. Neki učenici lako sklapaju prijateljstva, dok drugi ne, stoga je važno da učitelj potiče prijateljstva među učenicima. Jensen (2003) predlaže nekoliko strategija koje u tome mogu pomoći: učitelji bi sa svojim učenicima trebali pokušati izgraditi atmosferu obitelji, zatim je potrebno omogućiti učenicima da međusobno dijele informacije o svojim životima, da rade s partnerima i u timu, da zadovoljavaju potrebe pripadanja i ljubavi, da razvijaju strategije koje će im pomoći pri nošenju s kritikama i neuspjesima te je svakako dobrodošlo slavljenje raznih uspjeha i lijepih životnih trenutaka učenika te pohvaljivanje jedinstvenosti svakoga od njih.

.Nadalje, pokazalo se da određeni prostorni uvjeti također mogu pridonijeti tome da se učenici dobro osjećaju. U istraživanju koje su provele autorice Vulić-Prtorić i Lončarević (2016), učenici su predložili ljepše uređenje škole, sudjelovanje učenika

u uređenju te izmjenju učionica. Svaki učitelj može učiniti učionicu svijetlom, izražajnom, korisnom i humanom. Prilikom uređenja učionice treba paziti da učionica bude maksimalno funkcionalna te posebno obratiti pozornost na vidljivost, dostupnost i distraktibilnosti odnosno prije svakog nastavnog sata osigurati da učenici vide sve što trebaju vidjeti, da mogu s lakoćom doći do potrebnih materijala te da su stvari koje bi mogle odvrćati pažnju svedene na najmanju moguću mjeru (Miljković i Rijavec, 2010). Kako bi se zadržala visoka razina zanimanja potrebno je često mijenjati stvari u učionici, a to uključuje panoe, raspored sjedenja, boje, namještaj i sl.

U učionici je važno odrediti i raspored sjedenja koji ovisi o dobi učenika i o onome što se radi. Svaki raspored sjedenja ima određene prednosti i nedostatke, stoga bi učitelji, ukoliko su u mogućnosti, trebali mijenjati raspored klupa prema načinu rada (Miljković i Rijavec, 2010). Jensen (2003) smatra da je za optimalno učenje potreban kontakt s nastavnikom i drugim učenicima pa predlaže da učenici sjede tako da mogu vidjeti jedne druge i međusobno komunicirati. Neki učenici uče bolje kada im se pruži mogućnost izbora, stoga se ponekad može učenicima dozvoliti da sami odaberu mjesto na kojem će sjediti.

S obzirom na to da roditelji ponekad utječu na nastanak i razvoj straha važno je da učitelj s njima uspostavi kontakt te da ih informira i savjetuje. Poneki roditelji i dalje smatraju da uspjeh u školi ovisi samo o volji za učenjem, stoga je potrebno upoznati roditelje i s drugim komponentama koje utječu na uspjeh. Svaki učitelj mora biti spreman na kritičke argumente roditelja te na roditeljskim sastancima pokazati spremnost za diskusiju (Schachl, 1999). Da bi suradnja s roditeljima bila što bolja učitelji bi trebali uspostaviti komunikaciju s roditeljima na početku školske godine, upoznati obitelj svakog učenika, održavati komunikaciju tijekom cijele školske godine te razgovarati o pozitivnim i negativnim informacijama vezanih za njihovo dijete (Miljković i Rijavec, 2010).

Za idealnim sustavom obrazovanja i dalje se neprestano traga, a ukoliko škole žele pozitivan razvoj, moraju omogućiti više od samog učenja školskih predmeta te se moraju odmaknuti od testiranja kao jedinog puta prema uspjehu. Kvalitativno istraživanje koje su provele autorice Vulić-Prtorić i Lončarević (2016) među nastavnicima i učenicima viših razreda osnovne škole pokazuje da i učenici i

nastavnici imaju potrebu otvoreno razgovarati o psihološkim problemima u školi te da smatraju kako im je potrebna dodatna podrška i edukacija. Nastavnici zahtijevaju dodatno usavršavanje koje bi im pomoglo u nastavi i u nošenju s različitim problemima svojih učenika te podršku u svakodnevnom radu. Uz to, ističu i važnost rada u malim grupama te stvaranja uvjeta za individualni pristup učeniku koji je ključan u slučaju kada se učenik suočava s nekim psihološkim problemom. Da bi se ostvarili najpovoljniji uvjeti za poučavanje koji omogućuju svakom učeniku napredak i uspjeh, potrebno je uložiti mnogo truda i vremena te težiti promjenama koje odgovaraju potrebama učenika i nastavnika. Sve se više ističu škole budućih nagnuća koje su zamišljene kao prosocijalna zajednica učitelja, učenika i roditelja odnosno stvaralačke zajednice koja među učenicima potiče prijateljstvo, suradnju i otvorenost. Buljubašić-Kuzmanović (2015) takvu školu naziva „kućom radosti“, koja potiče učenje učenja, koja pruža zadovoljstvo i sreću te koja omogućava doživljaj uspjeha. U ovakvoj školi, učenici se osjećaju kao dio velike obitelji u kojoj svi međusobno surađuju i pomažu jedni drugima. Uz to, slave se individualna, ali i zajednička postignuća. Iznimna važnost pridaje se kurikulumu, nastavnim strategijama, školskom ozračju, kontekstu učenja, odnosima u školi, tehnologiji kao i načinu ispitivanja i vrednovanja pri čemu aktivno sudjeluju i sami učenici (Gay 2000, prema Buljubašić-Kuzmanović, 2015). Cilj ovakve škole je, uz podučavanje nastavnih predmeta, pripremanje djece za samostalan život, pozitivno razvijanje njihovih karaktera te stvaranje samopouzdanih i odgovornih osoba koje s lakoćom prihvaćaju sve izazove.

6. ZAKLJUČAK

Polazak u školu važan je događaj za dijete, ali i njegovu cijelu obitelj. Dijete ulazi u novi svijet koji se razlikuje od života u obitelji i vrtiću što zahtjeva novu prilagodbu. Učenici se moraju ponašati prema novim pravilima, sjediti na jednom mjestu duže vrijeme, odgovorno izvršavati obveze i zadatke koji se neprestano procjenjuju te ostvariti kvalitetne odnose s vršnjacima. Iako se većina učenika raduje školi, za neku je djecu ona izvor stresa i straha. Često osjećaj straha nestaje sam od sebe, ali ponekad intenzivno ometa svakodnevno funkcioniranje pojedinca, stoga je važno uputiti učenike kako da se sa strahom suoče i kako da ga prevladaju.

Strah od škole postaje sve učestaliji među djecom. Osim psihičkih smetnji, učenici navode i fiziološke simptome poput jakih otkucaja srca, glavobolje, vrtoglavice, mučnine te bolova u truhu koji se javljaju kada osjećaju strah. Nakon pregleda literature može se utvrditi da se učenici najčešće boje usmenog i pismenog ispitivanja, negativnih ocjena te neuspjeha. Uz to, strah ih je i pojedinih nastavnika koji uglavnom stvaraju demotivirajuću i za rad nepovoljnu razrednu klimu. Često i roditelji pogoduju stvaranju straha jer postavljaju previsoka očekivanja koja vrše dodatan pritisak na djecu. Za učenike niskog samopouzdanja koji teže stvaraju prijateljstva škola postaje izvor straha jer ti učenici često postaju žrtve nasilja. Iako ne možemo sa sigurnošću reći javlja li se strah od škole češće kod dječaka ili djevojčica, istraživanja korištena u ovome radu pokazuju da je strah od škole veći kod djevojčica te da su ispitna anksioznost i strah od neuspjeha izraženiji kod starijih učenika.

Značajan utjecaj na to osjećaju li se učenici dobro u školi ima razredno ozračje. Svaki učitelj mora nastojati kreirati ugodnu, toplu i suradničku atmosferu koja omogućuje uspjeh i napredak svakom djetetu. Učenici ponajviše cijene iskrene učitelje koji ne kriju osjećaje, koji brinu o njima, koji pokazuju entuzijazam te unose zabavu i kreativnost u nastavu te koji im pokazuju poštovanje. Iznimno je važna i suradnja s roditeljima koje je potrebno što više uključivati i informirati kako bi djeci mogli pružiti najbolju moguću podršku.

Rezultati istraživanja navedenih u ovome radu upućuju na to da je iznimno važno da učitelji budu osvješteniji po pitanju emocionalnih smetnji koje doživljavaju učenici te da se učiteljima i učenicima omoguće dodatne edukacije ili radionice koje će im

pomoći da otvoreno razgovaraju o strahovima vezanim za školu i ostalim psihološkim problemima te da zajedno razvijaju strategije koje im mogu pomoći u rješavanju tih problema. Ključno je težiti promjenama koje će osigurati najbolje uvjete poučavanja za učenike i učitelje. Sve se više pozornosti predaje školama koje su zamišljene kao kvalitetne zajednica učenika, učitelja i roditelja odnosno koja među učenicima potiče suradnju, otvorenost i prijateljstvo. Kreiranjem takvih zajednica omogućeno je ostvarenje uspjeha svim učenicima te stvaranje zadovoljnih i samopouzdanih osoba koje spremno prihvaćaju izazove.

LITERATURA

- Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994). *Osnove opće i razvojne psihologije*. Zagreb:Školska knjiga.
- Augustić, A. (2018). Strah od ispitivanja i kvaliteta školskog života kod učenika osnovne škole. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Biasiol-Babić, R. (2009). Vrednovanje i ocjenjivanje s posebnim osvrtom na učenike s teškoćama u razvoju integrirane u redovni sustav odgoja i obrazovanja. *Metodički obzori : časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 4(1-2), 207-219.
- Bognar, L., Matijević, M. (1993). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brajša-Žganec, A., Kotrla Topić, M., Raboteg-Šarić, Z. (2009). Povezanost individualnih karakteristika učenika sa strahom od škole i izloženosti nasilju od strane vršnjaka u školskom okruženju. *Društvena istraživanja*, 18(4-5), 717-738.
- Buljubašić-Kuzmanović, V. (2010). Socijalne kompetencije i vršnjački odnosi u školi. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 191-201.
- Buljubašić-Kuzmanović, V. (2015). Škola kao kuća radosti. *Školski vjesnik : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 64(2), 191-208.
- Ćoso, B. (2012). Strah od škole i zadovoljstvo učiteljima. *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 153(3-4), 443-461.
- Đuranović, M. (2013). Obitelj i vršnjaci u životu adolescenata. *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 154(1-2), 31-46.
- Ennulat, G. (2010). *Strahovi u dječjem vrtiću*. Split: Naklada Harfa d.o.o
- Glasser, W. (2004). *Kvalitetna škola: škola bez prisile*. Zagreb: EDUCA.
- Jensen, E. (2003). *Super-nastava. Nastavne strategije za kvalitetnu školu i uspješno učenje*. Zagreb: Educa.

- Jugović, I., Baranović, B., Marušić, I. (2012). Uloga rodnih stereotipa i motivacije u objašnjenju matematičkog uspjeha i straha od matematike. *Suvremena psihologija*, 15(1), 65-78.
- Kapac, V. (2008). Znanja i stavovi nastavnika o školskom ocjenjivanju. *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 54(20), 163-172.
- Kuprešak, I. (2018). *Strahovi i anksioznost kod školske djece*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet Osijek
- Matijević, M. (2004). *Ocjenjivanje u osnovnoj školi*. Zagreb: TIPEX.
- Matijević, M. (2013). Sigurnost učenika kao pretpostavka kvalitetne nastave. *Sigurnost u odgojno obrazovnim ustanovama*, 6-12.
- Mihaljević Djigunović, J. (2000). Uloga straha od jezika u učenju stranog jezika. *Strani jezici*, 29 (1-2), 9-13.
- Mikas, D., Pavlović, Ž. i Rizvan, M. (2015). Strahovi djece predškolske dobi. *Paediatrica Croatica*, 59(1), 1-6.
- Miljković, D., Rijavec, M. (2009). Važnost pozitivnih emocija u odgoju i obrazovanju. *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 150(3-4), 488-506.
- Miljković, D., Rijavec, M. (2010). *Pozitivna disciplina u razredu*. Zagreb: IEP - D2.
- Mindoljević Drakulić, A. (2016). *Školska fobija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Nikić, M. (1994) Psihologija straha. *Obnovljeni život*, 49 (1), 43-67.
- Oehlberg, B. (2008). *Neka bude bolje: aktivnosti koje pomažu djeci prebroditi stres i oporaviti se od traume*. Zagreb : Ostvarenje.
- Paradžik, Lj., Zečević, I., Kordić, A., Boričević Maršanić, V., Ercegović, N., Karapetrić Bolfan, Lj., Šarić, D. (2019). Školska fobija – kad strah drži djecu daleko od škole, uz prikaz slučaja i terapijskog tretmana. *Socijalna psihijatrija*, 47(2), 214-231.
- Relja, J. (2006). Kako se učenici osjećaju u školi. *Život i škola*. LII (15-16); 87-96.
- Rezić, L. (2006). Emocionalni razvoj djeteta - Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega?. *Dijete, vrtić, obitelj*, 12 (45), 7-9.
- Riemann, F. (2002). *Temeljni oblici straha; studija iz dubinske psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Rijavec, M., Marković, D. (2008). Nada, strah od ispitivanja i školski uspjeh. *Metodika : časopis za teoriju i praksu metodikâ u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi*, 9(16), 8-17.
- Schachl, H. (1999). *Učenje bez straha. Više radosti i uspjeha u školi*. Zagreb: Educa.
- Simel, S., Špoljarić, I., Buljubašić-Kuzmanović, V. (2010). Odnos između popularnosti i prijateljstva. *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 56(23), 91-108.
- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: PRIRUČNIK za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Trankiem, B. (2009). *Stres u razredu*. Zagreb: Profil.
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A., (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vidić, T., Smetko, S. i Maričić, A. (2020). Strah od matematike učenika u osnovnoj školi. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 161 (3-4), 203-219.
- Vulić-Prtorić, A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5(2), 271-293.
- Vulić-Prtorić, A., Lončarević, I. (2016). Školski uspjeh i mentalno zdravlje: od relacija do intervencija. *Napredak*, 157(3), 301-324.
- Zrilić, S. (2005). Autoritarni odgojni stil roditelja kao prediktor školskog neuspjeha. *Pedagoški istraživanja*, 2 (1), 125-137.
- Zucaro, L. (2015). *Pobijedite dječje strahove*. Zagreb: Trsat.
- Živčić-Bećirević, I. i Rački, Ž. (2006). Uloga automatskih misli, navika učenja i ispitne anksioznosti u objašnjenju školskog uspjeha i zadovoljstva učenika. *Društvena istraživanja*, 15 (6 (86)), 987-1004.

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.



(vlastoručni potpis studenta)