

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet hrvatskih studija

Sat razrednika

studentica: Karla Lemac
smjer: PPD MN
datum: 18.9.2026.

Radionica: Moć pozitivnih poruka: Riječi koje grade i liječe

Srednja škola: XII. gimnazija, Zagreb

Tema, cilj i ishodi učenja, struktura i trajanje

- **Tema:** Afirmativna komunikacija, vršnjačka podrška i mentalno zdravlje
- **Cilj radionice:** Osvijestiti utjecaj i moć koju tople i pozitivne riječi imaju na naše raspoloženje, samopouzdanje i razrednu atmosferu te potaknuti učenike na češće dijeljenje komplimenata i podrške.
- **Ishodi učenja:** Učenici će moći:
 - Razlikovati utjecaj pozitivnih i negativnih poruka na emocionalno stanje pojedinca
 - Prepoznati važnost iskrenog davanja i primanja komplimenata
 - Primijeniti vještinu pisanja afirmativnih poruka vršnjacima
 - Identificirati vlastite snage i vrline kroz oči svojih kolega iz razreda
 - Zaključiti kako male verbalne promjene mogu poboljšati odnose u kolektivu

Teorijska razrada:

Riječi koje svakodnevno koristimo nisu samo sredstvo prijenosa informacija, već imaju snažan psihološki učinak na naš mozak i cjelokupno mentalno zdravlje. U razdoblju adolescencije, kada se intenzivno gradi identitet i slika o sebi, mladi su izrazito osjetljivi na povratne informacije iz okoline. Nažalost, pod utjecajem društvenih mreža i kompetitivnog školskog okruženja, učenici su češće izloženi kritikama, uspoređivanju i negativnim komentarima nego pohvalama i podršci.

Prema istraživanjima iz područja pozitivne psihologije, primanje iskrene pohvale ili pozitivne poruke aktivira iste centre za ugodu u mozgu kao i primanje novčane nagrade. Afirmativna komunikacija direktno smanjuje razinu stresa, jača osjećaj pripadnosti grupi i podiže razinu motivacije za rad. Ova radionica osmišljena je s ciljem da učenici kroz izravno, jednostavno i opipljivo iskustvo osjete snagu lijepe riječi. Kroz zabavne i kreativne aktivnosti, učenici uče kako formulirati specifične komplimente (umjesto površnih) te kako s ponosom prihvatiti pozitivnu povratnu informaciju od svojih vršnjaka, čime se dugoročno gradi sigurnije i toplije razredno ozračje.

Struktura radionice i vremenski raspored aktivnosti

Naziv aktivnosti	Vrijeme trajanja (minute)
Uvodna aktivnost: bumerang lijepih riječi	10
Glavna aktivnost:	
a) Tajni pretinac na leđima	15
b) Otvaranje pisama i refleksija	10
Završna aktivnost: Razredna "baterija"	6
Evaluacija radionice	4

Potrebni materijali

Nastavna sredstva i pomagala: Obični bijeli A4 papiri (po jedan za svakog učenika), ljepljiva traka, flomasteri i kemijske olovke u boji, ploča i kreda/marker, mali šareni papirići (post-it).

Sadržaj

Uvodni dio

Bumerang lijepih riječi

- **Ishodi učenja:** Razlikovati utjecaj pozitivnih poruka na raspoloženje; prepoznati važnost davanja komplimenata.
- **Tijek aktivnosti:** Učenici stanu u krug. Razrednik započinje aktivnost tako što baci lopticu (ili zgužvani papir) jednom učeniku i uputi mu jednostavan, iskren kompliment (npr. *"Sviđa mi se što uvijek nasmiješ razred"* ili *"Hvala ti što si jučer pomogao oko brisanja ploče"*). Učenik koji je uhvatio lopticu zahvaljuje i baca je sljedećoj osobi uz novi kompliment. Igra traje dok svi učenici ne dobiju lopticu i svoju pozitivnu poruku. Na kraju, razrednik pita: *Kako ste se osjećali dok ste čekali lopticu, a kako kad ste čuli lijepu riječ?* Trajanje: **10 minuta**.

Središnji dio

Tajni pretinac na leđima

- **Ishodi učenja:** Primijeniti vještinu pisanja afirmativnih poruka vršnjacima; prepoznati vrijednost iskrene podrške.
- **Tijek aktivnosti:** Svaki učenik dobije jedan čist A4 papir. Pomoću komada ljepljive trake, učenici jedni drugima zalijepe taj papir na leđa. Nakon toga, svi slobodno šecu učionicom s flomasterima u

rukama. Zadatak je na leđima što većeg broja učenika napisati neku pozitivnu poruku, pohvalu, vrlinu ili lijepu uspomenu koju dijele s tom osobom. Pravilo je da poruke moraju biti isključivo afirmativne i pristojne. Aktivnost se odvija u opuštenoj atmosferi uz tihu glazbu u pozadini. Trajanje: 15 minuta.

Otvaranje pisama i refleksija

- **Ishodi učenja:** Identificirati vlastite snage i vrline kroz oči svojih kolega; prihvatiti pozitivan feedback.
- **Tijek aktivnosti:** Učenici skidaju papire sa svojih leđa, sjedaju na svoja mjesta i u tišini čitaju što su im drugi napisali. Razrednik ih potiče da pažljivo pročitaju svaku riječ. Nakon nekoliko minuta tišine, otvara se kratka rasprava: *Je li vas neka poruka iznenadila? Je li teško prihvatiti da drugi o vama misle toliko lijepih stvari? Koja vam je poruka danas najviše značila?* Trajanje: 10 minuta.

Završni dio

Razredna "baterija"

- **Ishodi učenja:** Zaključiti kako male verbalne promjene mogu poboljšati odnose u kolektivu.
- **Tijek aktivnosti:** Razrednik na ploči crta veliku praznu bateriju. Učenici dobivaju šarene post-it papiriće. Na njih trebaju napisati jednu kratku, univerzalnu poruku ohrabrenja za cijeli razred (npr. *"Možemo mi to!", "Najbolji smo!", "Hvala vam što ste tu"*). Svaki učenik dolazi do ploče i lijepi svoj papirić unutar nacrtane baterije, simbolički je "puneći" pozitivnom energijom za predstojeći tjedan pun testova. Trajanje: 6 minuta.

Evaluacija radionice

- **Ishodi učenja:** Zaključiti o korisnosti i emotivnom učinku provedene radionice.
- **Tijek aktivnosti:** Razrednik moli učenike da na jednom malom papiriću nacrtaju smajlića koji najbolje opisuje kako se osjećaju nakon ovog sata (sretan, zamišljen, ravnodušan) i napišu jednu riječ koja opisuje radionicu. Papirići se ostavljaju na stolu prilikom izlaska iz razreda. Trajanje: 4 minute.

Prilozi

Prilog 1. Primjeri poticajnih rečenica i početaka komplimenata za učenike kojima treba ideja (ispisano na ploči ili PP prezentaciji: *Cijenim kod tebe..., Super si u..., Hvala ti što...*).