Sveučilište u Zagrebu
Fakultet hrvatskih studija – PPDMN
Praktične vježbe i hospitacije

PRIPREMA ZA RODITELJSKI SASTANAK

Kako pomoći djetetu
organizirati učenje i vrijeme

tematski roditeljski sastanak, 3.B razred

Izradio: **Damir Lukina**
suradnik u nastavi
Tehnička škola Ruđera Boškovića / RCK Ruđera Boškovića
Getaldićeva 4, Zagreb
Zagreb, 7. listopada 2026.

UVOD

Razred	3.B razred, tehničar za računarstvo
Datum i vrijeme	četvrtak, 22. listopada 2026. u 17:30 sati
Mjesto	Tehnička škola Ruđera Boškovića, Getaldićeva 4, Zagreb – matična učionica 3.B razreda
Vrsta sastanka	tematski roditeljski sastanak, radionički tip
Voditelj	Damir Lukina, razrednik 3.B razreda

TEMA RODITELJSKOG SASTANKA

Kako pomoći djetetu organizirati učenje i vrijeme. Sastanak je nastavak radionice „Gdje mi nestaje vrijeme?" provedene s učenicima na satu razrednika. Roditeljima se predstavljaju alati koje su učenici upoznali (matrica „hitno – važno", tehnika Pomodoro, tjedni plan) i načini na koje ih roditelji mogu poduprijeti kod kuće, bez svađe i bez prevelikog nadzora.

CILJEVI RODITELJSKOG SASTANKA

- Izvijestiti roditelje o radionici provedenoj na satu razrednika i o zbirnim, anonimnim rezultatima evaluacije.
- Upoznati roditelje s matricom „hitno – važno", tehnikom Pomodoro i tjednim planom kako bi ih mogli poduprijeti kod kuće.
- Objasniti najčešće razloge odgađanja obveza kod adolescenata i razliku između kontrolirajućeg pristupa i podrške samostalnosti.
- Osvijestiti povezanost sna, korištenja mobitela navečer i uspjeha u učenju.
- Dogovoriti s roditeljima jedan konkretan korak podrške koji će provesti kod kuće do kraja polugodišta.

PROCIJENJENO TRAJANJE

45 minuta (radionički dio), nakon čega slijede kratke individualne informacije za roditelje koji to žele.

SREDSTVA I POMAGALA

- računalo, projektor i PowerPoint prezentacija (sadržaj slajdova u prilogu 5)
- kartice s obvezama iz radionice na satu razrednika (prilog 1), četiri do pet kompleta od 6 kartica, i papiri A3 s matricom „hitno – važno"
- listić s kratkim scenarijima za igru uloga (prilog 2)
- letak za roditelje „Pet načina kako pomoći, a ne odmoći" (prilog 3)
- evaluacijski listić „3 – 2 – 1" za roditelje (prilog 4)
- primjer tjednog plana bez imena učenika, zbirni rezultati evaluacijskih listića s radionice
- ljepljivi papirići (post-it), olovke, popis prisutnih roditelja
- stolovi složeni u četiri do pet skupina (otoka) kako bi roditelji mogli raditi u malim skupinama

TOČKE I TIJEK RODITELJSKOG SASTANKA

Dnevni red s trajanjem pojedinih točaka:

Br.	Točka dnevnog reda	Oblik rada	Trajanje
1.	Dobrodošlica i uvodna aktivnost „Kad sam ja imao/la sedamnaest”	rad u paru, razgovor	6 min
2.	Što smo radili na satu razrednika – roditelji razvrstavaju obveze	rad u skupinama, prikaz rada	9 min
3.	Zašto djeca odgađaju i što stvarno pomaže	kratko izlaganje, igra uloga	10 min
4.	San, mobitel i učenje	izlaganje, rasprava	7 min
5.	Kako podržati tjedni plan kod kuće – „Moj korak”	prikaz, individualni rad	6 min
6.	Evaluacija „3 – 2 – 1”, pitanja roditelja i zaključak	individualni rad, razgovor	7 min
Ukupno			45 min

Detaljna razrada svake točke dnevnog reda:

1. Dobrodošlica i uvodna aktivnost „Kad sam ja imao/la sedamnaest” (trajanje: 6 minuta)

Razrednik dočekuje roditelje na vratima, a roditelji sjedaju u skupine za pripremljene stolove. Razrednik ih pozdravlja, zahvaljuje na dolasku i naglašava da sastanak nije sazvan zbog problema u razredu, nego kao nastavak rada s učenicima. Kratko najavljuje tijek sastanka i trajanje od 45 minuta.

Uvodna aktivnost služi upoznavanju i opuštanju atmosfere: roditelji se okrenu osobi do sebe, predstave se (ime i čiji su roditelj) i u jednoj rečenici odgovore na pitanje: „Kad ste vi imali sedamnaest godina, što vam je najviše „kralo” vrijeme za učenje?” Nakon dvije minute razrednik zamoli tri ili četiri roditelja da podijele odgovor. Odgovori (televizija, prijatelji, telefon u hodniku, posao) prirodno vode do zaključka da se kradljivci vremena mijenjaju, ali problem ostaje isti.

2. Što smo radili na satu razrednika – roditelji razvrstavaju obveze (trajanje: 9 minuta)

Razrednik ukratko predstavlja radionicu „Gdje mi nestaje vrijeme?” i objašnjava matricu „hitno – važno” s četiri polja: učini odmah, planiraj, ograniči i smanji.

Svaka skupina roditelja dobiva šest kartica s obvezama koje su razvrstavali i učenici (prilog 1) i papir A3 s matricom. Zadatak je u četiri minute razvrstati kartice onako kako misle da bi to učinio njihov sedamnaestogodišnjak. Razrednik zatim otkriva kako su kartice razvrstali učenici i pita: „Gdje se razlikujemo? Što vas je iznenadilo?”

Razrednik iznosi zbirne, potpuno anonimne rezultate evaluacijskih listića s radionice (koja je tehnika učenicima bila najkorisnija i koliko ih vjeruje da će se pridržavati plana), bez ikakvih podataka po kojima bi se mogao prepoznati pojedini učenik.

3. Zašto djeca odgađaju i što stvarno pomaže (trajanje: 10 minuta)

Razrednik u tri do četiri minute iznosi ključne nalaze: ljudi najčešće odgađaju zadatke koji su im neugodni, kojima je nagrada daleko i kod kojih ih lako nešto omete (Steel, 2007). Odgađanje stoga češće ne znači lijenost, nego teškoću s početkom zadatka. Istraživanja također pokazuju da djeca roditelja koji podupiru samostalnost postižu bolju samoregulaciju i bolji školski uspjeh nego djeca roditelja koji se oslanjaju na nadzor i pritisak (Grolnick i Ryan, 1989). U adolescenciji je s uspjehom najsnažnije povezan razgovor o

vrijednosti obrazovanja, ciljevima i strategijama učenja, dok izravna pomoć u pisanju zadaće ima nedosljedne učinke (Hill i Tyson, 2009; Patall, Cooper i Robinson, 2008).

Slijedi igra uloga u paru (5 minuta): roditelji dobivaju listić s dva kratka scenarija (prilog 2). Jedan roditelj glumi tinejdžera koji odgađa učenje, a drugi roditelja koji najprije isproba rečenicu koja „zatvara" razgovor, a zatim rečenicu koja ga „otvara". Nakon jednog scenarija zamijene uloge. Razrednik zatim pita: „Kako ste se osjećali u ulozi djeteta nakon prve, a kako nakon druge rečenice?"

4. San, mobitel i učenje (trajanje: 7 minuta)

Razrednik iznosi preporuku da adolescenti od 14 do 17 godina spavaju 8 do 10 sati (Hirshkowitz i sur., 2015) i podsjeća roditelje da su učenici na radionici, ispunjavajući listić „Moj dan u 24 sata", često sami primijetili da im mobitel navečer skraćuje san. Ističe da je neispavano dijete teže motivirati za bilo koji plan učenja.

Otvara kratku raspravu: „Što je kod vas doma djelovalo kad je riječ o mobitelu navečer?" Roditelji razmjenjuju iskustva (npr. punjenje mobitela izvan sobe, zajednički dogovoreno vrijeme „bez ekrana", isti dogovor za cijelu obitelj). Razrednik naglašava da dogovor djeluje bolje od zabrane, osobito ako ga se pridržavaju i odrasli.

5. Kako podržati tjedni plan kod kuće – „Moj korak" (trajanje: 6 minuta)

Razrednik na projektoru prikazuje primjer tjednog plana (bez imena učenika) i tehniku Pomodoro: 25 minuta rada bez mobitela i 5 minuta odmora. Objašnjava kako roditelj može pomoći: pitati dijete za njegov plan, a ne sastavljati ga umjesto njega, osigurati mirno mjesto za rad tijekom jednog „pomodora" i pohvaliti trud, a ne samo ocjenu.

Svaki roditelj na ljepljivi papirić zapisuje jedan konkretan korak koji će poduzeti do kraja polugodišta (npr. „jednom tjedno pitat ću sina kako mu ide plan, bez komentara na ocjene"). Papirić zadržava i nosi kući. Roditelji dobivaju i letak s pet savjeta (prilog 3).

6. Evaluacija „3 – 2 – 1", pitanja roditelja i zaključak (trajanje: 7 minuta)

Roditelji ispunjavaju kratki evaluacijski listić (prilog 4): tri stvari koje su danas čuli, dvije koje će podijeliti s djetetom ili partnerom i jednu koju će odmah učiniti. Razrednik zatim odgovara na pitanja roditelja, najavljuje termin individualnih informacija i podsjeća da će se na sljedećem satu razrednika s učenicima osvrnuti na tjedne planove.

Razrednik zahvaljuje roditeljima na sudjelovanju i zaključuje sastanak mišlju: „Ne možemo umjesto njih upravljati njihovim vremenom, ali možemo biti ljudi uz koje to lakše nauče." Roditelji koji žele razgovarati o svojem djetetu ostaju na kratkim individualnim informacijama.

Ako nešto ne ide po planu

- Ako se roditelji ustručavaju govoriti u uvodnoj aktivnosti, razrednik prvi iznosi vlastiti primjer.
- Ako na sastanak dođe mali broj roditelja, umjesto u skupinama kartice se razvrstavaju zajednički, na jednom papiru.
- Ako vrijeme istječe, točka 4 skraćuje se na preporuku o snu, a rasprava se prebacuje na individualne informacije.
- Ako tehnika zakaže, matrica i primjer plana nalaze se i na letku (prilog 3), a matrica se crta na ploči.

POZIVNICA RODITELJIMA

Pozivnica roditeljima bit će proslijeđena na e-mail adrese roditelja prikupljene putem e-Dnevnika, sedam dana prije održavanja sastanka (15. listopada 2026.).

Poštovani roditelji,

pozivam Vas na roditeljski sastanak 3.B razreda koji će se održati u četvrtak, 22. listopada 2026. u 17:30 sati u matičnoj učionici 3.B razreda Tehničke škole Ruđera Boškovića (Getaldićeva 4, Zagreb).

Tema sastanka je „Kako pomoći djetetu organizirati učenje i vrijeme".

Dnevni red:
1. Dobrodošlica i uvod
2. Što smo radili na satu razrednika
3. Zašto djeca odgađaju i što stvarno pomaže
4. San, mobitel i učenje
5. Kako podržati plan učenja kod kuće
6. Pitanja roditelja i zaključak

Sastanak će trajati 45 minuta, a nakon njega moći ćete dobiti i individualne informacije o svojem djetetu.

Vaše iskustvo i sudjelovanje važni su nam jer se dobre navike najlakše grade kad škola i obitelj rade zajedno. Molim Vas da dolazak potvrdite odgovorom na ovu poruku.

Srdačan pozdrav,
Damir Lukina, razrednik 3.B razreda

LITERATURA

- Grolnick, W. S. i Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143–154.
- Hill, N. E. i Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology*, 45(3), 740–763.
- Hirshkowitz, M. i sur. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Patall, E. A., Cooper, H. i Robinson, J. C. (2008). Parent involvement in homework: A research synthesis. *Review of Educational Research*, 78(4), 1039–1101.
- Rosić, V. i Zloković, J. (2003). *Modeli suradnje obitelji i škole*. Đakovo: Tempo.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Živković, Ž. (2005). *Susreti s roditeljima: priručnik za održavanje roditeljskih sastanaka*. Đakovo: Tempo.

PRILOZI

Prilog 1. Kartice s obvezama za roditelje (komplet od 6 kartica)

Sutra pišeš ispit iz matematike.	U razrednoj grupi stiglo je 40 novih poruka.	Seminar iz programiranja predaje se za tri tjedna.
Prijatelji te zovu da se priključiš igri na mreži.	Rok za prijavu na stručnu praksu je za deset dana.	Nisi spavao/la dovoljno već tri noći.

Matrica za papir A3: I. hitno i važno – učini odmah; II. važno, nije hitno – planiraj; III. hitno, nije važno – ograniči; IV. ni hitno ni važno – smanji.

Prilog 2. Igra uloga u paru

Scenarij	Rečenica koja zatvara razgovor	Rečenica koja otvara razgovor
A. Nedjelja je navečer, a u ponedjeljak je ispit. Dijete je cijelo poslijepodne na mobitelu i kaže: „Učit ću kasnije.”	„Opet si na mobitelu! Odmah ga daj meni i idi učiti.”	„Vidim da sutra imaš ispit. Koji dio ti je najteži? Kad planiraš krenuti?”
B. Dijete se žali da ima previše obveza i da „ne stigne ništa”.	„Da manje visiš na mobitelu, sve bi stigao/la.”	„Ajmo zajedno pogledati što te ovaj tjedan čeka. Što je od toga najvažnije?”

Uputa: jedan roditelj glumi dijete, a drugi roditelja. Isprobajte najprije prvu, a zatim drugu rečenicu. Nakon prvog scenarija zamijenite uloge.

Prilog 3. Letak za roditelje: Pet načina kako pomoći, a ne odmoći

1. **Pitajte za plan, nemojte ga pisati umjesto djeteta.** „Što ti je ovaj tjedan najvažnije?” djeluje bolje od gotovog rasporeda.
2. **Pomozite razbiti velik zadatak na male korake.** „Ponoviti tri stranice” lakše je započeti nego „učiti biologiju”.
3. **Osigurajte 25 minuta mira.** Tijekom jednog „pomodora” mobitel je u drugoj sobi, a ukućani ne prekidaju rad.
4. **Čuvajte san.** Adolescentima treba 8 do 10 sati sna. Dogovorite gdje mobitel „spava” noću i toga se držite svi u kući.
5. **Pohvalite trud i napredak, a ne samo ocjenu.** „Vidim da si se držao/la plana” gradi naviku dulje od „Konačno petica”.

Matrica „hitno – važno”: I. hitno i važno – učini odmah; II. važno, nije hitno – planiraj; III. hitno, nije važno – ograniči; IV. ni hitno ni važno – smanji.

Prilog 4. Evaluacijski listić „3 – 2 – 1” za roditelje

3 stvari koje sam danas čuo/la:

1. _____ 2. _____ 3. _____

2 stvari koje ću podijeliti s djetetom ili partnerom:

1. _____ 2. _____

1 stvar koju ću odmah učiniti:

_____

Koliko Vam je sastanak bio koristan? (zaokružite) 1 2 3 4 5

Prilog 5. Sadržaj slajdova prezentacije

Slajd	Sadržaj
1	Naslov: Kako pomoći djetetu organizirati učenje i vrijeme; 3.B razred, 22. listopada 2026.
2	Dnevni red i trajanje (45 min)
3	Pitanje za uvodnu aktivnost: Što vam je u sedamnaestoj godini „kralo” vrijeme?
4	Radionica na satu razrednika: Moj dan u 24 sata, Hitno ili važno?, Pomodoro, tjedni plan
5	Matrica „hitno – važno” (četiri polja)
6	Zbirni anonimni rezultati evaluacije s radionice
7	Zašto odgađamo: neugodan zadatak, daleka nagrada, lako nas nešto omete
8	Podrška samostalnosti umjesto nadzora: što kažu istraživanja
9	Uputa za igru uloga
10	San: 8 – 10 sati za dob od 14 do 17 godina; mobitel i san
11	Primjer tjednog plana i tehnika Pomodoro (25 + 5 minuta)
12	„Moj korak” i evaluacija 3 – 2 – 1; zahvala

Napomena za izvedbu na praktičnim vježbama

Ovaj se roditeljski sastanak izvodi uživo, a kolege polaznici preuzimaju ulogu roditelja. Sve aktivnosti (rad u paru, razvrstavanje kartica, igra uloga, „Moj korak" i evaluacija) provode se jednako kao na stvarnom sastanku. Umjesto stvarnih rezultata evaluacije s radionice prikazuje se primjer zbirnih rezultata.