

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet hrvatskih studija
Nastavnička naobrazba

Kako se razvija samopouzdanje i slika o sebi u adolescentskoj dobi

Roditeljski sastanak

25. svibnja 2026.

Studentica: Zrinka Pastuović

Razred: 1.c

Škola: I. gimnazija Zagreb

Vrijeme: 3. lipnja 2026. (srijeda) u 19 h

Mjesto: učionica broj 3, prvi kat

Tema: „Kako se razvija samopouzdanje i slika o sebi u adolescentskoj dobi“

Ciljevi roditeljskog sastanka:

- informirati roditelje o razvoju samopouzdanja i slike o sebi u adolescenciji
- osvijestiti čimbenike koji utječu na samopouzdanje učenika
- prepoznati ulogu obitelji, škole i vršnjaka u formiranju slike o sebi
- potaknuti roditelje na pružanje emocionalne podrške bez pretjeranog pritiska
- razvijati razumijevanje važnosti komunikacije s adolescentima
- suočiti roditelje s autentičnim anonimnim doživljajima samopouzdanja učenika 1.c razreda
- definirati razliku između krhkog (izvanjski uvjetovanog) i stabilnog (unutarnjeg) samopoštovanja
- razotkriti mehanizam „fiksiranog mentalnog sklopa“ (strah od neuspjeha) i „mentalnog sklopa usmjerenog na rast“
- uvježbati vještinu zrcaljenja i aktivnog slušanja u kriznim situacijama kod kuće
- potaknuti roditeljsko povezivanje kroz dijeljenje zajedničkih odgojnih nesigurnosti

Trajanje roditeljskog sastanka: 60 minuta (zajednički rad) + 30 minuta (individualne konzultacije)

Sredstva i pomagala:

- anonimni citati učenika 1.c s prethodnog sata razrednika (otisnuti na karticama)
- radni list: matrica „Fiksirani vs. Razvojni mentalni sklop (Carol Dweck)“
- kartice za simulaciju uloga (dijalozi roditelj - tinejdžer)
- projektor i prezentacija sa slikovnim i zvučnim stimulansima
- pametni telefoni roditelja (kratka digitalna anketa preko Mentimera/QR koda)
- flipchart stalak i markeri u boji

Dnevni red i raspored aktivnosti roditeljskog sastanka:

I. ZAJEDNIČKI DIO (60 minuta)

1. Uvod: „Glasovi iz klupe“ (5 min)

Umjesto klasičnog predavanja, razrednica nakon kratkog pozdrava pušta zvučni zapis ili na slajdu prikazuje 5 stvarnih anonimnih izjava učenika 1.c o tome kako doživljavaju sebe i pritisak u školi (npr. „*Bojim se pitati ako ne razumijem jer mislim da će svi misliti da sam glup*“, „*Kad dobijem 4, osjećam se kao da sam razočarao cijelu kuću*“, „*Na Instagramu svi izgledaju sretnije od mene*“).

Učinak: roditelji se odmah emocionalno povezuju s temom kroz autentični glas vlastite djece.

2. Kratki status razreda: Prijelaz iz osnovne škole u gimnaziju (5 min)

Razrednica daje kratak osvrt na završnicu školske godine: dinamika ocjenjivanja, adaptacija na gimnazijski tempo i pojava fenomena „pada odličnih učenika“ – kako suočavanje s prvim trojkama ili četvorkama utječe na krizu identiteta učenika koji su u osnovnoj školi navikli na čistih 5.0.

3. Interaktivna anketa: „Koliko poznajemo pritiske svoje djece?“ (6 min)

Roditelji putem QR koda na mobitelu anonimno odgovaraju na brza pitanja preko Mentimera:

- *Što mislite, što vaše dijete najviše brine: ocjene, izgled ili prihvaćenost u ekipi?*
- *Koliko puta tjedno s djetetom razgovarate o temama koje nemaju veze sa školom i obavezama?*

Rezultati se trenutno projiciraju na platnu i otvaraju prostor za uvid u zajedničke brige cijelog razreda.

4. Fokusirano mini-izlaganje: Razvojni mentalni sklop i otpornost na neuspjeh (10 min)

Prezentacija temeljena na suvremenom psihološkom konceptu (Carol Dweck i Nathaniel Branden):

- Fiksirani mentalni sklop (*Fixed Mindset*): Uvjerenje da su pamet i talent nepromjenjivi. Svaka loša ocjena doživljava se kao presuda vlastitoj vrijednosti („*Nisam talentiran za matematiku, odustajem*“).
- Razvojni mentalni sklop (*Growth Mindset*): Uvjerenje da se sposobnosti razvijaju trudom. Pogreška je putokaz, a ne sramota („*Ovo još nisam svladao, trebam drukčiju strategiju*“).
- Zamka pohvale talenta: Zašto fraza „*Tako si pametan!*“ stvara strah od rizika, dok fraza „*Vidim koliko si uložio truda u ovaj esej*“ gradi stabilno samopouzdanje.

5. Radionička simulacija u parovima: „Trening prve pomoći za samopouzdanje“ (15 min)

Oblik rada: roditelji u parovima dobivaju minijature scenarije s ulogama (jedan glumi tinejdžera, drugi roditelja).

- Scenarij A: Tinejdžer dolazi kući bijesan i baca torbu: „*Profesor me mrzi, namjerno me srušio, mrzim ovu školu!*“

Zadatak: Roditelj vježba reakciju bez moraliziranja i propitivanja („*A što si ti napravio?*“), već primjenjuje tehniku emocionalnog zrcaljenja („*Vidim da si strašno ljut i frustriran. Sjedni, tu sam, ispričaj mi što se točno dogodilo*“).

- Scenarij B: Tinejdžerica gleda u mobitel i odbija ići na proslavu: „*Izgledam kao strašilo, svi na slikama izgledaju top, samo sam ja očajna.*“

Zadatak: Roditelj vježba izbjeci jeftinu utjehu („*Daj ne pričaj gluposti, prelijepa si!*“ – što adolescent doživljava kao neiskrenost) i umjesto toga vodi razgovor o filterima stvarnosti i unutarnjim kvalitetama.

Kratki plenum: roditelji komentiraju koliko je teško suspregnuti potrebu za trenutnim ispravljanjem djeteta.

6. Razredna sinteza na flipchartu: „Kućni kodeks samopoštovanja“ (10 min)

Zajedničko definiranje 4 ključna pravila koja roditelji 1.c dogovaraju za komunikaciju kod kuće:

- *Razgovor o školi ograničavamo na prvih 15 minuta dana, a preostalo vrijeme pripada djetetu kao osobi.*
- *Loša ocjena = rješiv tehnički problem, a ne karakterna mana.*
- *Ne uspoređujemo braću, sestre i prijatelje iz razreda.*
- *Dozvoljeno je pogriješiti i priznati da nešto ne znamo (i roditeljima i djeci).*

Razrednica fotografira ploču i šalje sažetak roditeljima na e-mail.

7. Osobni trenutak: Pismo podrške djetetu (6 min)

Svaki roditelj dobiva malu kuvertu i karticu na koju piše kratku poruku vlastitom djetetu:

„Tri stvari koje na tebi neizmjereno cijenim, a nemaju nikakve veze s tvojim ocjenama i uspjehom u školi.“

Pismo roditelji nose kući i ostavljaju djetetu na radnom stolu kao iznenađenje.

8. Odjava susreta i evaluacija (3 min)

Zahvala roditeljima na hrabrosti i ranjivosti. Roditelji pri izlasku ubacuju evaluacijski listić (ocjena korisnosti radionice od 1 do 5).

II. INDIVIDUALNI DIO (30 minuta)

- 9. Individualne konzultacije (30 min)

Pojedinačni razgovori s roditeljima o pedagoškim mjerama, pojedinačnim ocjenama i planu učenja za zadnje dane nastave.

Pozivnica roditeljima

**I. gimnazija
Avenija Dubrovnik 36
10 000 Zagreb**

Roditeljski sastanak

Poštovani roditelji/skrbnici,

pozivam Vas na roditeljski sastanak 1.c razreda koji će se održati u petak, 3. lipnja 2026. godine u 19:00 sati u učionici broj 3 na prvom katu I. gimnazije Zagreb.

Tema roditeljskog sastanka je: **„Kako se razvija samopouzdanje i slika o sebi u adolescentskoj dobi“**

Vaša prisutnost važna je kako bismo zajedno bolje razumjeli kako se razvija samopouzdanje i slika o sebi kod adolescenata te kako im možemo pomoći u jačanju njihove unutarnje sigurnosti i samopoštovanja.

Radujem se Vašem dolasku.

Lijep pozdrav,

Razrednica: Zrinka Pastuović

Literatura:

1. Branden, N. (1994). *Šest stupova samopoštovanja*. Zagreb: Mozaik knjiga.
2. Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Golden marketing.
3. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Zagreb: Slap.
4. Rosić, V. (2005). *Odgoj, obrazovanje i škola*. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
5. Pećnik, N. (2013). *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta*. Zagreb: UNICEF.