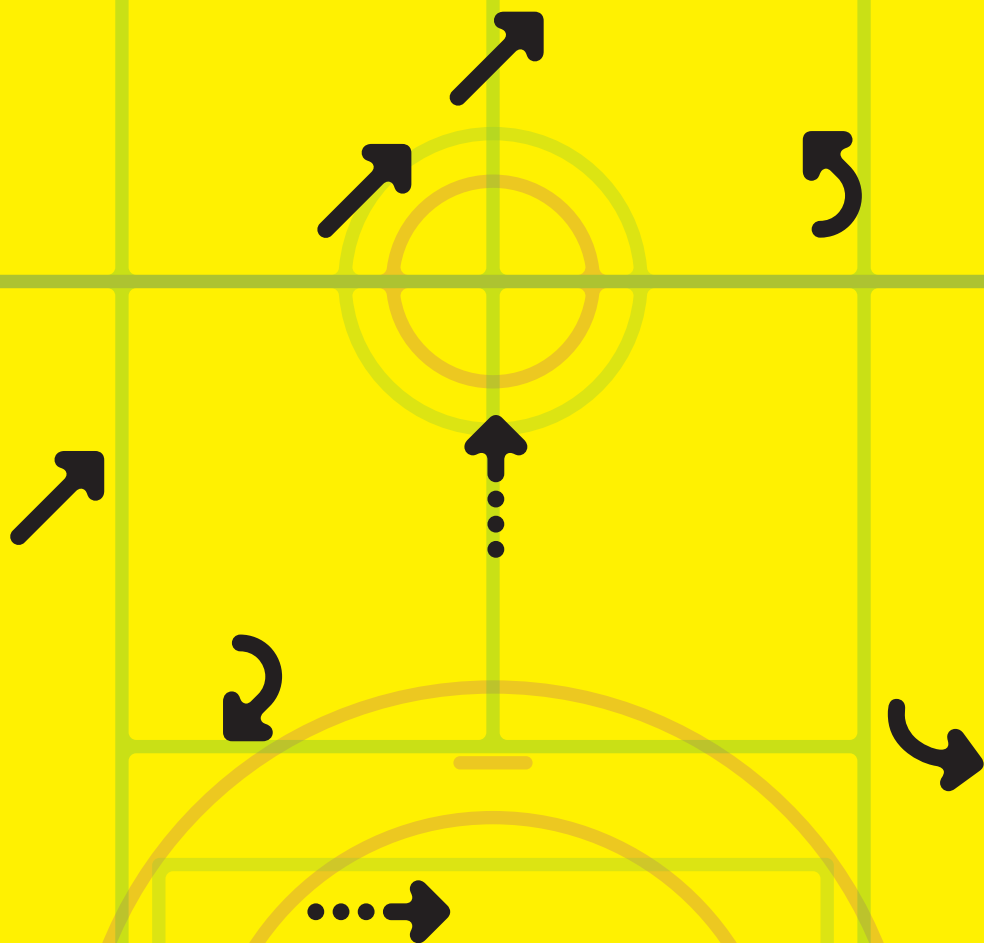


**MISLI,  
VJEŽBAJ,  
MIJENJAJ!**



Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ana Ugrina



Nakladnik

**Pragma**, Teslina 13, 10000 Zagreb  
T: 01 7789 950  
OIB: 93604401369  
www.udruga-pragma.hr,  
www.blizu.eu,  
pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže:

www.facebook.com/udrugapragma  
Instagram, YouTube, X, TikTok i LinkedIn:  
@udrugapragma

Za nakladnika

**Nedjeljko Marković**, predsjednik

Autori (abecednim redom)

**Jelena Adamlje**, **Nedjeljko Marković**,  
**Mirjana Soljačić**, **Ana Ugrina**

Recenzenti

dr. sc. **Ivan Dujić**  
mr. sc. **Roberta Brusić Pavičić**

Dizajn

**Narcisa Vukojević**

Lektura i korektura

**Jelena Gazivoda**

Tisak

**Kerschoffset d.o.o.**

Naklada

**3250 primjeraka**

**ISBN 978-953-48685-8-4**

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 001238386.

Zagreb, 2024.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih, Ministarstva demografije i useljništva, Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne održavaju nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Autorska prava ©Pragma. Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragme.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,  
obitelji i socijalne politike

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih

Ministarstvo demografije i useljništva

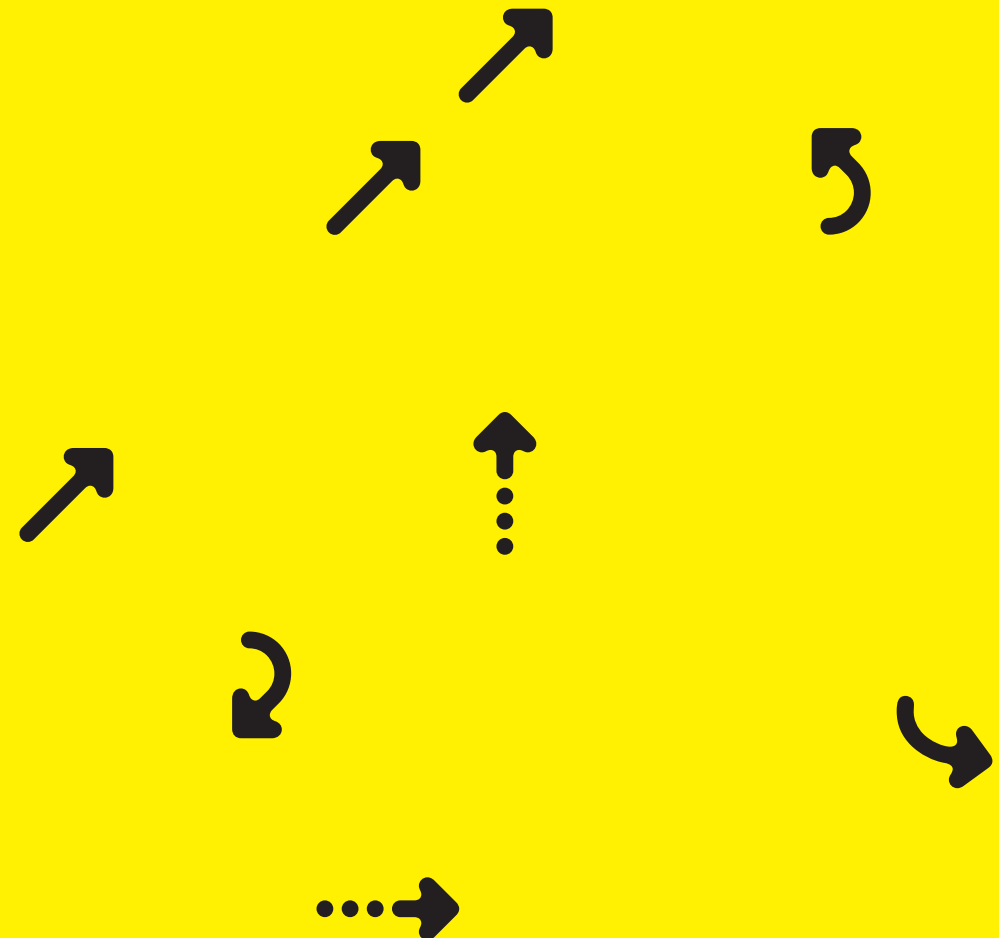


Ministarstvo  
zdravstva



GRAD  
ZAGREB

# MISLI, VJEŽBAJ, MIJENJAJ!



Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ana Ugrina

# SPORT KAO VJEŽBALIŠTE ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Otpornost prema negativnim pojavama, nepoželjnom ponašanju i nepoželjnim obrazovnim, životnim ishodima

12

## „SPORT JE COOL“

Zašto je sport važan?  
Što kažu sportaši i knjige?

18

## „MENI JE TO GUŠT“

Sport kao aktivnost za užitak i pozitivan izazov djeteta

28

## „MOŽDA JE MESSI VRHUNSKI, ALI MI SMO IMALI TIM“

Timski rad u sportu i životu: učenje o suradnji i zajednici; uloga i odnos vođe tima

40

## „TE BOLNE RIJEČI: PATNJA, ŽRTVA, BOL, FRUSTRACIJA“

Teški, ali korisni učitelji života

52

## „KAKO ĆU JA TO?“

Prorada osjećaja kao važan aspekt sporta i života

64

# DIGNI GLAS PROTIV NASILJA

76 Razgovarajmo o nasilju u sportu (i životu)

## „OSJEĆAM SE KRIVO KADA POSTAVIM GRANICE“

90 O „vanjskim“ i „unutarnjim“ granicama

## „NJEGOV PONOSNI OSMIJEH... TO NEMA CIJENE“

98 Kako nas sport uči uključivanju djece s teškoćama u razvoju u društvu

## USPOREĐIVANJE S DRUGIMA:

U sportu se, zbog onih koji su bolji od nas, trudimo i mi biti bolji.

Društvene mreže imaju suprotan učinak.

106

## PRILOG: „MISLI, VJEŽBAJ, MIJENJAJ!“

Svaki mjesec, mjesec zajedništva: neka razred napravi svoj pozitivni razredni izazov!

116

## KALENDAR DOGAĐANJA U 2024./2025.

### RUJAN 2024.

8. Međunarodni dan pismenosti
9. **Početak školske godine**
10. Svjetski dan prevencije samoubojstava
15. Međunarodni dan demokracije
21. Međunarodni dan mira
23. Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
25. Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
26. Europski dan jezika
27. Svjetski dan turizma

### LISTOPAD 2024.

1. Međunarodni dan starijih osoba
5. Svjetski dan učitelja
7. Međunarodni dan nenasilja i Svjetski dan stanovanja (prvi ponedjeljak u listopadu)
8. Dan Hrvatskog sabora
10. Svjetski dan mentalnoga zdravlja
16. Svjetski dan hrane
17. Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
24. Dan Ujedinjenih naroda

### LISTOPAD 2024.

28. Svjetski dan štednje; Međunarodni dan školskih knjižnica (posljednji ponedjeljak u listopadu)

### STUDENI 2024.

1. **Blagdan Svih svetih**
9. Međunarodni dan borbe protiv fašizma, antisemitizma i ksenofobije
10. Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
13. Svjetski dan ljubaznosti
15. Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti
16. Međunarodni dan tolerancije
18. **Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje**
20. Međunarodni dan dječjih prava
21. Svjetski dan televizije
25. Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama

### PROSINAC 2024.

2. Međunarodni dan borbe protiv ropstva
3. Međunarodni dan osoba s invaliditetom

### PROSINAC 2024.

5. Međunarodni dan volontera
6. Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
9. Međunarodni dan borbe protiv korupcije
10. Dan ljudskih prava; dan dodjele Nobelove nagrade
15. Posljednji dan Mjeseca borbe protiv ovisnosti
18. Međunarodni dan migranata
20. Međunarodni dan solidarnosti; **Završetak prvog polugodišta**
25. **Božić**
26. **Blagdan svetoga Stjepana**
31. Stara godina

### SIJEČANJ 2025.

1. **Nova godina; Svjetski dan mira**
4. **Svjetski dan Braillovog pisma**
6. **Bogojavljenje ili Sveta tri kralja**
7. **Početak nastave**
9. Dan sjedinjenja Međimurja s maticom zemljom Hrvatskom
10. Svjetski dan smijeha
15. Dan međunarodnoga priznanja Hrvatske i Dan mirne reintegracije hrvatskog Podunavlja
25. Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta

### SIJEČANJ 2025.

25. Međunarodni dan vjerskih sloboda (posljednja subota u siječnju)

### VELJAČA 2025.

2. Svjetski dan borbe protiv raka; Međunarodni dan života (prva nedjelja u veljači)
11. Svjetski dan bolesnika; Međunarodni dan žena i djevojaka u znanosti
13. Svjetski dan radija
14. Sveti Valentin — Dan zaljubljenih
20. Svjetski dan socijalne pravde
21. Međunarodni dan materinskog jezika
26. Hrvatski dan liječnika

### OŽUJAK 2025.

8. Međunarodni dan žena
15. Svjetski dan prava potrošača
19. Dan očeva (u Hrvatskoj)
21. Svjetski dan poezije; Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
22. Svjetski dan voda
24. Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima ljudskih prava i dostojanstva žrtava

## OŽUJAK 2025.

- 25. Međunarodni dan sjećanja na žrtve ropstva i prekoocean-skoga odvođenja robova
- 27. Svjetski dan kazališta

## TRAVANJ 2025.

- 1. Svjetski dan borbe protiv alkoholizma
- 2. Svjetski dan autizma; Međunarodni dan dječje knjige
- 7. Svjetski dan zdravlja
- 15. Svjetski dan umjetnosti
- 20. Uskrs
- 21. Uskrsni ponedjeljak
- 22. Dan planeta Zemlje; Dan hrvatske knjige
- 23. Svjetski dan knjige i autorskih prava
- 29. Svjetski dan plesa
- 30. Dan pogibije Zrinskog i Frankopana

## SVIBANJ 2025.

- 1. Međunarodni praznik rada
- 3. Svjetski dan slobode medija
- 9. Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom
- 10. Svjetski dan pravedne trgovine (druga subota u svibnju)
- 11. Majčin dan (u Hrvatskoj) (druga nedjelja u svibnju)
- 15. Međunarodni dan obitelji

## SVIBANJ 2025.

Subota ili nedjelja najbliža **15. svibnju**

- Dan spomena na hrvatske žrtve u borbi za slobodu i nezavisnost
- 17. Svjetski dan telekomunikacijskog i informacijskog društva
- 19. Svjetski dan poduzetnica
- 23. Završetak školske godine za učenike završnih razreda srednjih škola
- 30. Dan državnosti
- 31. Blagdan Majke Božje od Kamenitih vrata i Dan grada Zagreba; Svjetski dan nepušenja

## LIPANJ 2025.

- 5. Svjetski dan zaštite okoliša
- 7. Dan hrvatske diplomacije
- 8. Svjetski dan oceana
- 12. Svjetski dan borbe protiv dječjeg rada
- 13. Završetak školske godine
- 19. Tijelovo
- 20. Svjetski dan izbjeglica
- 21. Svjetski dan glazbe
- 22. Dan antifašističke borbe
- 25. Dan neovisnosti
- 26. Međunarodni dan borbe protiv zloporabe droge

# RUJAN 2024.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	POČETAK IZAVRŠETAK ŠKOLSKE GODINE	ŠKOLSKI PRAZNICI	BLAGDANI I NERADNI DANI			

10

11

# SPORT KAO VJEŽBALIŠTE ŽIVOTNIH VJEŠTINA

**= OTPORNOST PREMA NEGATIVNIM POJAVAMA,  
NEPOŽELJNOM PONAŠANJU I NEPOŽELJNIM  
OBRAZOVNIM, ŽIVOTNIM ISHODIMA**

„Sport je benefit za djecu u svakom pogledu. Od stvaranja radnih navika, sklapanja prijateljstava, odgovornosti, poboljšanja fizičke spreme, timskog rada, do razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te navike bavljenja tjelesnom aktivnošću kroz cijeli život. Naravno, važno je istaknuti i osjećaj zadovoljstva i ponosa kada ostvare neki rezultat kao rezultat napornog rada (treniranja), kao i sposobnost prihvaćanja poraza.“

► odgovor stručnjaka na Pragminu  
*Online anketu o utjecaju sporta  
na uspjeh i socio-emocionalni  
razvoj djece, 2023.*

12

Ovogodišnji, 12. Pragmin školski kalendar nosi naziv „**Misli, vježbaj, mijenjaj!**“ i povezuje socijalno-emocionalne, medijske i zdravstvene potrebe mladih: potrebu za kretanjem, mijenjanje štetnih, neučinkovitih navika i usvajanje zdravih stilova života.

Sport (sportski teren) vježbalište je životnih vještina. Pored razvoja fizičke spretnosti i učenja tehnike sporta, kroz sport razvijamo naše opće sposobnosti važne za sve aspekte života: upornost, odgovornost, hrabrost, sposobnost autodiscipline — podnošenja zdrave žrtve, odricanja i ulaganja napora radi ostvarivanja određenog cilja; učimo snalaženje u odnosima s vršnjacima i s autoritetima, učimo se timskome radu, suradnji, empatiji, dijeljenju s drugima, zajedništvu, toleranciji, *fair-playu*.

Kroz sport se vježbamo suočavati s teškim osjećajima, prorađivati ih i upravljati njima: strah, tremu i anksioznost pred nastup; tugu, ljutnju, frustraciju zbog neuspjeha ili lošeg nastupa; ponos i sreću zbog sudjelovanja, uspjeha ili dobrog nastupa. Sport opušta, omogućuje zdravu alternativu suočavanja s vlastitim teškoćama, a treneri i vršnjaci postaju dio naše proširene obitelji (što je osobito važno za djecu kojoj nedostaju određeni aspekti obiteljskog života i emocionalne podrške): „zamjenski“ očevi i majke, stričevi i tete, sestre, braća... Sve te osjećaje, znanja i vještine koje razvijamo kroz sport nosimo sa sobom u svakodnevni život u kojem ih možemo primijeniti i nadograditi u različitim situacijama. Primjerice, djeca koja su naučila ulagati napor kako bi postigla rezultate u sportu, mogu biti sposobnija uložiti veći napor i disciplinirati se za postizanje uspjeha u obrazovanju. Na taj način sport vidimo važnim „životnim učiteljem“.

Brojna istraživanja potvrđuju kako su sportaši otvoreniji, socijaliziraniji, samopouzdaniji te otporniji na stres. Osim što sport pomaže u procesu socijalizacije, on razvija poželjne osobine, stvara korisne i zdrave navike, nudi pozitivne modele ponašanja i smanjuje anksiozne, pris-

13



ilne oblike ponašanja. Djeca koja se bave sportom u većoj su mjeri ekstrovertirana te su emocionalno stabilnija od djece koja se ne bave sportom (Marojević, 2019).

Današnji način i ritam života uključuje pojavu sve manjih (nuklearnih) i izoliranih obitelji, pretjerano mnogo vremena provedenog u sjedenju i pred ekranima, sve veće zahtjeve poslovnog života kod roditelja i premalo vremena provedenog u razgovoru, druženju i aktivnostima slobodnog vremena, kako s obitelji, tako i s prijateljima. Sve češća pojava anksioznosti i depresivnosti kod djece, adolescenata, ali i odraslih, dijelom proizlazi iz povećanog osjećaja usamljenosti i udaljenosti jednih od drugih. Stoga se čini posebno važnim danas djecu uključivati u aktivnosti tijekom slobodnog vremena, ne samo kako bi se razvijala u različitim područjima, već i zadovoljila neke od osnovnih potreba, osobito potrebu za pripadanjem i osjećajem moći (utjecaja i uspjeha) koje možemo vidjeti kao temelj zdravog samopouzdanja i mentalnog zdravlja. Sportu pripada „kruna“ među takvim aktivnostima: bavljenje sportom povezano je s prosocijalnim ponašanjem djece, u činjenici da djeca u sportu pomažu jedni drugima, trude se oko zajedničkog uspjeha, što dovodi do zajedništva i pozitivnog ozračja u sportskoj momčadi. Sport omogućuje doživljavanje pozitivnih emocija jer djeca imaju osjećaj kako sudjeluju u važnim aktivnostima. Sve to dovodi do osjećaja pripadnosti grupi, doprinosi stvaranju identiteta i osjećaju kompetentnosti, čime se jača pozitivna slika o sebi i samopoimanje. Na taj način, uključivanjem djeteta u sport i sportske aktivnosti potiče se razvoj cjelovite ličnosti (Marojević, 2019).

S obzirom na navedeno, ali i kada slušamo sportaše — amatere i profesionalce, stručnjake, trenere i brojne roditelje, možemo „između redaka“ iščitati njihov stav, kako sport, odnosno redovita fizička aktivnost, pomaže u jačanju otpornosti pojedinca, kako mu pomaže zadržati trezven i mudar odnos prema životu i svemu lijepom i teškom što život nosi. U ovom broju Kalendara i mi iz Pragme to želimo iz-

razito naglasiti! Stoga će i teme u Kalendaru nastojati povezati sport, sportske aktivnosti i različite elemente sportskog načina života s različitim aspektima otpornosti, odnosno socio-emocionalnog razvoja.

Pored izvrsnih ishoda koje sport omogućuje pojedincima, u Kalendaru ćemo skrenuti pozornost i na neke opasnosti koje mogu nastupiti uključivanjem djeteta u sportske aktivnosti. Želimo djeci, roditeljima i stručnjacima, bez namjere zastrašivanja, već potičući na zdrav oprez, ukazati kako treninzi i događaji koji se vežu uz sport nisu uvijek pozitivni i važno ih je uzeti u obzir, razgovarati o njima i zaštititi djecu, primjerice od nasilja na terenima, od govora mržnje, ksenofobije i rasizma, promocije alkohola i igara na sreću te emocionalnog, verbalnog, fizičkog i drugih oblika nasilja i iskorištavanja djece.

Usprkos tim neugodnim rizicima koji se ipak događaju rijetko, što potvrđuju i ispitanici Pragmine ankete, nadamo se, i to je glavni cilj ovogodišnjeg Kalendara, da ćemo uspjeti potaknuti barem neke učenike, nastavnike i roditelje na veće promišljanje o važnosti sporta, ali i na uključivanje u neku sportsku aktivnost. Pozivamo odrasle da nam u tome pomognu tako što će Kalendar koristiti u svome radu te poticati djecu da razgovaraju o temama iz Kalendara, da sudjeluju u predloženim aktivnostima, ali i mjesečnim razrednim izazovima koje donosimo u prilogu Kalendara!

Pozivamo škole, kao i same učenike i roditelje, da nam se jave sa svojim povratnim informacijama, iskustvima, promišljanjima, bilo na društvenim mrežama ili e-poštom (znali smo dobivati i pisma poštom!) u vezi ovogodišnjeg Kalendara. Ne možemo dovoljno naglasiti koliko nam povratna informacija koristi za daljnje planiranje tema i unaprjeđenje izrade publikacija i ostalih naših aktivnosti usmjerenih djeci, mladima i obiteljima!

# LISTOPAD 2024.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

16

17

# „SPORT JE COOL“

## — ZAŠTO JE SPORT VAŽAN? ŠTO KAŽU SPORTAŠI I KNJIGE?

Na novinarsko pitanje zašto je važno baviti se sportom i koji su razlozi zbog kojih su se počela baviti sportom, djeca odgovaraju:

„Da budeš zdrav.“

„Da možeš spavati... jer se od sporta umoriš pa lakše spavaš.“

► Ivana Sučić,

„Leti po svom, ostani dijete“,  
emisija Čičak, Prvi program  
Hrvatskoga radija

„Činilo mi se jako zabavno.

Bilo mi je blizu kuće i tu su mi već bili neki prijatelji.“

„Išle su mi prijateljice...“

I volim taekwondo!“

„Od nošenja torbe mi se rame malo iskrivilo pa sam morao početi trenirati sport. Izabrao sam taekwondo jer mi je to na videima izgledalo zabavno.“

► Josip Balić,

prilog „Taekwondo klub Monter“  
Sportske televizije

„Tata mi je rekao: ‘Moraš upisati neki sport’. Kako uvijek muški igraju nogomet, ja sam isto igrala s njima i onda sam to zavoljela. Vidjela sam da ima ženski klub i upisala sam se.“

„Ja sam od malena voljela gledati utakmice i to mi je stvarno bio gušt.

Pošto tata dosta trenira, vidio je da ima ženski nogometni klub i bez razmišljanja sam se odmah išla upisati.“

„Ja sam kao mala počela u dvorištu igrati nogomet. Moji su komentirali da je to muški sport i da kako ću ja igrati nogomet, ali kad sam počela trenirati, čudili su se kako stvarno dobro igram!“

„Brat je počeo igrati pa sam i ja isto htjela igrati, bilo mi je zabavno to.“

„Moja teta je sutkinja i ona me potaknula da i ja igram nogomet.“

► Gorana Đivić,

prilog „Girls Trophy“  
Sportske televizije

„Bavljenje sportom zadovoljava djete-  
tovu primarnu potrebu za kretanjem.  
Za svakog pojedinca kretanje je vrlo

bitno jer omogućuje cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i učenje“  
► Marojević, 2019.

„Djeca se malo bave sportom jer igraju igrice, na mobitelu su...“

► Ivana Sučić,

„Leti po svom, ostani dijete“,  
emisija Čičak, izjava djece  
Prvi program Hrvatskoga radija

Hrvatski sportaši govore o važnosti poticanja djece na sport u današnjem „vremenu ekrana“:

„... Ova pošast ekrana nije nikako dobra za razvoj... Prije svega, čovjek je građen da se kreće... Pretjerivanje u bilo kojoj stvari nije dobro, pogotovo pretjerivanje u ne kretanju.

Danas imamo situaciju da se djeca uopće ne kreću... Na neki način, ona se odriču zdravog tijela i to je veliki problem jer od toga dolaze loše stvari... Nema sumnje da je pošast ekranizacije prešla neke granice i da će se tu dobro trebati promisliti na koji način dalje. Treba poticati djecu da više izlaze van, da više budu u prirodi, da dodirnu svijet oko sebe, da dodirnu realnost oko sebe. To je 'užasno' važno zato jer je izgradnja obrazaca ponašanja i razmišljanja u virtualnom svijetu

koji ne postoji, apsolutno bez uporišta jer čovjek funkcionira u svijetu, u dimenziji u kojoj jesmo, a ona nije virtualna nego stvarna. Posljedice su ne samo na fizičkom nivou, već i mentalnom, duhovnom.

Pitanje je kako će se djeca suočavati s realnim posljedicama svojih postupaka u stvarnome svijetu.“

► Ivica Kostelić,

bivši hrvatski alpski skijaš i trener Hrvatske  
alpske reprezentacije

„...Vrhunski sport je samo vrh piramide...“

Ali on, sam po sebi, čak i nije toliko zdrav... Kad se spustimo malo ispod, na razinu rekreacije, sport je, kao zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost, dugoročno ulaganje u zdravlje i to ne samo u fizičko već i mentalno, od onih najmlađih, preko nas odraslih, do onih najstarijih.

Zato volim svima preporučiti da što ranije djecu upišu u neku sportsku aktivnost te da sami s djecom provode sportske aktivnosti i što više vremena budu vani i u kretanju. Ako je moguće, da upišu djecu na neki sport, da tamo budu pod stručnim vodstvom educiranih ljudi, kineziologa, koji će treninge provoditi adekvatno i u skladu s dječjom dobi. Rekreativni sport svakako valja sačuvati, a kao bazu za sve preporučio bih gimnastiku, od koje se

može najranije krenuti, a kasnije tamo negdje iza sedme osme godine ćete sami vidjeti što djeca žele... To što su u toj najmlađoj dobi stekli, ne samo sposobnosti, nego upravo te navike vježbanja će im ostati i lakše će, budite sigurni, ostati zdravi fizički i mentalno.“

► **Marijo Možnik,**  
predsjednik Hrvatskog gimnastičkog saveza

„Nove generacije su navezane na te telefone i društvene mreže, a gube kontakt sa zdravim sportom. Na nama je da opet pokušamo tim mlađim generacijama reći kako je sport cool, koliko je sport dobar i kako ćeš, kao sportaš, biti faca u društvu!“

► **Zoran Primorac,**  
hrvatski stolnotenisač

„Sad, nažalost, imamo Instagram, Facebook, smartphone, iPдове. Sve to djecu odvlači od sporta na ulici. A sport se zavoli na ulici, ne u sat vremena nekoga treninga, nego kad ga igraš sa svojim prijateljima, ispred zgrade. Mislim da bismo svi, u cijeloj zemlji, prije svega trebali poraditi na tome da se stvara sredina koja je za njih zdrava i da se djeca nakon toga odluče nastaviti baviti sa sportom, profesionalnim ili rekreativnim.“

► **Krunoslav Simon,**  
hrvatski košarkaš

„Ekрани preuzimaju djecu sebi, a odvlače ih od sporta. Često ističem da mobilite treba iskoristiti za neke pozitivne svrhe, primjerice da se sport može promovirati i privlačiti djecu preko tih ekrana sebi, a ne da na ekranima gledaju različite loše stvari.“

► **Fran Peterlin,**  
hrvatski odbojkaški reprezentativac

► **Hrvoje Josip Bišćan,**  
izjave iz priloga „Djeca, ekрани, sport“ emisije Aktualno Hrvatskog katoličkog radija

„Nama je najbitnije da se djeca bave sportskom aktivnošću, bilo to rekreacija ili vrhunski sport. Važno je da djeca shvate koliko je bitan sport.“

► **Ivan Dujčić,**  
glavni tajnik HŠSS-a

► **Maša Rađenović,**  
izjava iz priloga „Školska frekvencija: Tragom razvoja, aktivnosti i natjecanja u školskim dvoranama“, Radio Sisak

U ovim se izjavama više puta spominje i važnost mentalnog zdravlja, pored fizičkog zdravlja. Osnovna potreba koju sport zadovoljava — da se krećemo i budemo fizički zdravi — čvrsto je povezana sa stanjem naše unutrašnjosti i s našim „unutarnjim“, duševnim odnosno psihološkim potrebama. Teorija izbora Williama Glassera ističe četiri takve potrebe: onu za pripadanjem, slobodom, moći i zabavom/razonodom. Ovom potonjom ćemo se posebno baviti, iako je prilično razumljivo da sport, shvaćen kao igra, zadovoljava potrebu za zabavom.

**„Što više potreba sport zadovoljava kod djeteta, to će on biti za njega korisniji i dijete će ga više voljeti!“**

► **Marojević,**  
2019; Sindik, 2008.

Sport pruža priliku djetetu da upozna druge i da se s njima zbliži, da ostvari društveno priznanje, stekne samopouzdanje i osjeća se sigurnije u sebe. Djetetu je važno naglasiti da je poželjno pridržavati se pravila igre (jednako kao i pravila uljudnog ponašanja) jer će tako biti prihvaćen u društvu i među suigračima. Kao i u drugim društvenim skupinama, i u sportu se djeca uče prilagođavati jedni drugima te se uče socijalnim normama — to su osnove socijalizacije koje omogućuju djetetu da zadovolji potrebu za pripadanjem zajednici i grupi (Marojević, 2019). S druge strane, osjećaj prihvaćenosti i samopoštovanje koje time jača, zajedno s osjećajem uspjeha i nadvladavanja samoga sebe (u sportu), vode zadovoljenju potrebe za moći. Pritom bi djecu, osobito onu najmlađu, trebalo poticati na trud unaprjeđenja vlastitih rezultata, dok bi uspoređivanje s drugima i težnja da „bude-mo bolji od drugih“ trebalo biti sporedno (Marojević, 2019). Kada djetetu omogućujemo da samo bira svoje (sportske) aktivnosti — naravno uz procjenu odraslih koje su aktivnosti za dijete primjerene — i kada dijete ima osjećaj da nisu roditelji ti koji isključivo odlučuju koliko dugo i kojom ozbiljnošću će se baviti određenom aktivnosti, djetetu

omogućujemo zadovoljavanje potrebe za slobodom (Marojević, 2019). Znamo koliko je važno djetetu dati mogućnost odabira, a ne da se od njega traži puko pokoravanje roditeljskoj volji. Izbor je važan kako bi dijete razvilo osjećaj vlastita identiteta i samostalnosti.

Važna je informacija roditeljima, ali i stručnjacima — u kojoj je dobi dijete razvojno spremno uključiti se u organizirani sport kako ne bismo požurivali s time u želji da dijete čim prije postane dobar u nekom sportu ili da povećamo njegovu fizičku aktivnost. Spremnost za uključenje u sport podrazumijeva da se motorički razvoj djeteta podudara sa zahtjevima sporta, odnosno sportske aktivnosti moraju biti razvojno prikladne za pojedino dijete. U suprotnome, mogu dovesti do frustracije i preranog odustajanja djeteta od sporta, do većeg rizika za ozljede, niskog samopoštovanja i drugih neželjenih posljedica. Stručnjaci poručuju da bi, s obzirom na fizički, psihički i kognitivni razvoj, dijete trebalo imati barem šest godina prije nego se uključi u organizirane i ekipne sportove poput nogometa (Merkel, 2013; Purcell, 2005). Tek u toj dobi djeca obično vladaju čitavim nizom temeljnih vještina koje su potrebne da bi sudjelovala u organiziranim sportovima. Bacanje, trčanje i skakanje, neke su od glavnih temeljnih vještina koja djeca svladavaju prirodnim procesom sazrijevanja kroz niz razvojnih faza kroz koje prolaze različitim tempom (Purcell, 2005).

Pritom, stručnjaci naglašavaju kako je (danas) važno predškolsku djecu uključiti u organizirane tjelesne aktivnosti kakve se održavaju, primjerice, u sportskim igraonicama i univerzalnim sportskim školama, koje su osmišljene na način da djecu uče upravo temeljnim motoričkim vještinama (dakle, ne specifičnim vještinama potrebnima za određeni sport). Razlog je tome što slobodna igra u ranom djetinjstvu, u kućnom okruženju, iako je zabavna i nužna za djecu, ne potiče motorički razvoj i namjerno učenje motoričkih vještina — njih je važno učiti, vježbati i učvršćivati kroz intervencije koje se sastoje od

planiranih aktivnosti kretanja, razvojno primjerene djeci predškolske dobi. Pokazalo se da djeca koja nisu uključena u raznovrstan program vježbanja, ne usvajaju odgovarajuću razinu motoričkih sposobnosti prirodnim putem i kod njih postoji veći rizik da u budućnosti budu manje tjelesno aktivna.

S druge strane, organizirane aktivnosti zakidaju djecu za sve one vještine koje proizlaze iz slobodne, samostalne i bezbrižne igre: razvoj samopouzdanja, suradnje, rješavanja problema i međuljudskih vještina (bez posredovanja autoriteta). Stoga, kako bi se najbolje utjecalo na sveukupan socio-emocionalni i psihomotorni rast i razvoj djece od najranije dobi, potrebno im je osigurati vrijeme kako za slobodnu igru (neformalne aktivnosti), tako i za organizirane, formalne kineziološke aktivnosti (Iveković, 2020).

## AKTIVNOST

Napišite kraći esej (za srednju školu)  
ili karticu teksta (za osnovnu školu)  
na jednu od tema:

→ „ZAŠTO JE SPORT COOL?“ — što bi ti rekao/la, je li važno baviti se sportom i zašto je važno?

→ „MANJE EKRANA, VIŠE SPORTSKOG ELANA!“ — provode li djeca previše vremena pred ekranom (televizorom, mobitelom, računalnom, tabletom i sl.) i zašto? Preporuka stručnjaka za djecu do 18. godine je najviše dva sata dnevno ekrana. Što bismo svi mogli poduzeti da se to promijeni — roditelji, nastavnici, djeca, društvo, ti?

→ „KAKO BI IZGLEDAO DAN BEZ EKRANA?“ — zamisli da nestane struje u cijelom svijetu na nekoliko dana; ispraznili su se svi mobiteli, nema TV-a, nema računala. Što bi ljudi radili, kako bi izgledao njihov dan ili kako bi izgledao tvoj dan?

Pošaljite nam svoje radove, uz kratki opis sebe:  
tko si, koliko imaš godina, baviš li se već nekim sportom, kako živiš, što voliš, što su tvoji snovi ili što bi htio biti kada odrasteš...

Najbolji rad prigodno ćemo nagraditi!

# STUDENI 2024.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				<b>1</b>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
<b>18</b>	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

26

27



# „MENI JE TO GUŠT“

## — SPORT KAO AKTIVNOST ZA UŽITAK I POZITIVAN IZAZOV DJETETA

„Meni je gušt putovati po Hrvatskoj. Biti u klubu znači putovati i imati neku drugu obitelj i meni to nikada neće biti naporno, meni je to gušt, ja uživam u tome.“

„Na utakmice najviše volim dolaziti jer mi je zabavno igrati utakmice i naučim nešto.“

„Veselim se, dođem na trening, sve super, igramo nogomet i igramo igre.“

► **Gorana Đivić,**  
prilog „Girls Trophy“,  
Sportska televizija

„Privlači me to što idemo na dosta natjecanja.“

► **Josip Balić,**  
prilog „Taekwondo klub Monter“,  
Sportska televizija

„... Poanta sporta nisu vrhunski sportaši, poanta sporta je fizička aktivnost koja nam je potrebna, socijalizacija,

druženje, prijateljstvo, putovanja... Na taj način se raste kao osoba i šire vidici i, ono najvažnije je to što te sport izgradi stvarno kao osobu, neovisno o tome hoćete li biti profesionalni sportaš — to uopće nije bitno.

Mislim da u sportu, pogotovo dok ste mlađi, uopće ne treba težiti rezultatima, nego treba uživati u trenucima malih pobjeda.“

► **Paula Borović,**  
hrvatska atletičarka

► **Hrvoje Josip Bišćan,**  
izjava iz priloga „Djeca, ekrani, sport“ emisije Aktualno Hrvatskog katoličkog radija

Sport je djetetu privlačan zbog igre, zabave i veselja: u njemu pronalazi sreću, druži se s drugom djecom i zadovoljava potrebu za kretanjem, svima nama urođenu, na način da koristi pokrete koji uključuju cijelo tijelo (Marojević, 2019). Neka će sportska aktivnost djetetu biti zabavna ako se u nju slobodno uključuje i isključuje, kada samo bira vrstu sportske aktivnosti kao i način na koji se njome želi baviti (Sindik, 2008). Stoga bi, za one najmlađe „sportaše“, ciljevi sudjelovanja u sportu trebali biti: biti aktivan, zabavljati se i imati pozitivno sportsko iskustvo kroz učenje i vježbanje osnovnih vještina.

Pokazalo se da je upoznavanje s različitim (sportskim) aktivnostima korisno kako za fizički, tako i za psihološki razvoj (Purcell, 2005). Natjecanje i pobjeđivanje ovdje nisu nikako u fokusu. Neki autori ističu kako je dobro imati na umu osnove dječjeg sporta koje podrazumijevaju zabavu — ukoliko je zabava jedan od glavnih ciljeva i postavki neke sportske aktivnosti, smanjuje se vjerojatnost za ozljede, povećava se entuzijizam i revnost te produljuje djetetova uključenost u sport. Fokus treba biti na vježbanju, izgradnji prijateljstva, sportskog duha i razvoju vještina te je također važno poticati osnove — jednostavne aktivnosti, ciljeve i motivaciju usklađivati s potrebama sudionika te nagrađivati trud, a ne rezultate (Merkel, 2013). Pokazalo se i da uživanje u sportu smanjuje stres koji dijete može doživjeti nakon natjecanja. Kada dijete voli neki sport, ono će lakše podnijeti napore, poraz ili nepravdu doživljenu u sportskim aktivnostima (Marojević, 2019). Zanimljivo, ankete kojima se ispituju razlozi zbog kojih djeca vole sport, pokazuju razilaženje u doživljaju između roditelja i djece: djeca vole sport zbog toga što se ondje „zabavljaju“ dok roditelji misle kako njihova djeca vole sport zbog „pobjeđivanja“ (Purcell, 2005). Takvo roditeljsko mišljenje, koje je očito iskrivljeno i možda odražava samu želju roditelja da im dijete bude uspješno, može doprinijeti stresu i nezadovoljstvu kod djeteta jer će roditelj biti fokusiran na rezultate (Purcell, 2005).



Sport, vježbanje, kretanje, u nama budi tzv. „hormon sreće“, endorfin — hormon koje tijelo oslobađa kada osjeća bol ili stres, ali koji se proizvode i tijekom ugodnih aktivnosti kao što su vježbanje, masaža, jelo. Endorfini ublažavaju bol, smanjuju stres i poboljšavaju naše blagostanje. Endorfin dolazi od riječi „endogeni“, što znači „u tijelu“ i „morfij“, poznati opijat za ublažavanje bolova. To znači da su endorfini prirodni lijekovi protiv bolova — drugim riječima, prirodne kemikalije koje pružaju „dobar osjećaj“ jer mogu učiniti da se osjećamo bolje (Cleveland Clinic, 2024). Teško je trčati i biti tužan. Nakon druženja i igre s prijateljima, naši se osjećaji mijenjaju, uglavnom na pozitivno. U tom smislu sportska aktivnost predstavlja dobar privremeni „bijeg“ od teškoća i služi kao pomoć u proradi teških osjećaja. To je dodatan razlog da u fizičkoj aktivnosti vidimo primarno pomoćnika djece (i odraslih) u borbi protiv vodećih problema mentalnog zdravlja danas — anksioznosti i depresije.

**„Za djecu je idealno u toj dobi da se kreću, da se vesele, igraju, a onda je idealno da sport postane dio njihove svakodnevice... Natjecanje bi trebalo biti u nekoj određenoj granici, da vi to djeci odmah ne govorite... Da se u toj kretnji osjeti igra, sport i zabava. Onda natjecanje može doći kasnije samo po sebi, a i onda će svi oni biti pobjednici tog istoga dana. Zato što nećemo staviti prepreku 'moraš biti najbolji!'“,**

izjava je jednog trenera u prilogu za Prvi program Hrvatskog radija „Leti po svom, ostani dijete“ novinarki Ivane Sučić.

Pored zabave, da bi djetetu neki sport bio privlačan i da bi u njemu ustrajao, mora ga doživljavati kao pozitivan izazov i mora se osjećati

uspješnim u bavljenju njime. Ukoliko je naglasak isključivo samo na jednom aspektu — zabavi ili uspjehu — mogu nastupiti negativne posljedice. Sportski stručnjaci i treneri koji rade s djetetom moraju znati uravnotežiti omjer zabave i oduševljenja s napornim radom i postavljenim ciljevima (Marojević, 2019). Roditelji pak trebaju (nenametljivo) djetetu predložiti sportove koji bi ga mogli zanimati imajući na umu djetetove slabije i jače strane, a ne samo pustiti dijete da izabere određeni sport isključivo zato što ga dijete voli (ali će u njemu biti nedovoljno uspješno) (Sindik, 2008). Doživljaj uspjeha, kao dio spomenute potrebe za moći, pomaže razvijanju slike o sebi i samopoštovanja. Stoga, ako dijete nije uspješno u sportskoj aktivnosti, to može loše utjecati na njegov psihološki razvoj: ono može razviti određene probleme u ponašanju poput agresivnosti, kršenja pravila, povučenosti, narušene slike o sebi te može postati neprihvaćenim članom vršnjačke skupine (Krželj, 2009, Marojević, 2019). Naravno, odustajanje od sporta očekivana je posljedica djetetova neuspjeha u sportu.

Ukoliko su razlog osjećaja neuspjeha pritisak i visoka očekivanja roditelja (ili trenera), tada će velik dio djece negativno reagirati, bilo odustajanjem, lošom slikom o sebi ili će pak sve napore uložiti da bi bili bolji, pri čemu može doći do iscrpljivanja i drugih zdravstvenih teškoća (upala mišića, tetiva i zglobova, različitih ozljeda itd.) zbog izlaganja neprimjereno dugotrajnim i intenzivnim treninzima (Marojević, 2019).

Ispitanici Pragmine ankete (2023), stručnjaci, treneri i roditelji, također ukazuju na problem što, pored nekih trenera, i određeni roditelji vrše pritisak na djecu u postizanju uspjeha. Tako na pitanje „O čemu bi trebali roditelji i stručnjaci voditi brigu kada je u pitanju bavljenje sportom“, ispitanici odgovaraju:

→ „Ne biti prekritičnim prema djetetu u pogledu sporta i vještina vezanih za sport, ne ispoljavati vlastite neispunjene ciljeve kroz dječje karijere.“

→ „Roditelji bi svakako trebali izbjegavati miješanje u struku, u trenerski posao. Ne bi trebali kažnjavati dijete ne puštanjem na trening, trening je obaveza i dobar odličan ispušni ventil.“

→ „Da se vode željama djeteta oko sporta i budu podrška.“

→ „Trebali bi izbjegavati forsiranje djece, imati nerealna očekivanja, uspoređivati dijete s braćom ili sestrama ili općenito s drugom djecom.“

→ „Trebali bi zaštititi dijete od pritiska intenzivnih treninga i raznih turnira, osobito djecu ispod 11, 12 godina i pomoći djeci da bolje prepoznaju umor.“

→ „Pretjerana natjecateljska atmosfera i uspoređivanje s drugima. Izrazita fokusiranost na uspjeh, a zanemarivanje zdravstvenih posljedica na dijete.“

→ „Pripaziti jesu li osobe koje treniraju dijete i dobri pedagozi, primjenjuju li ispravne metode u radu s djecom; znaju li razvijati pozitivnu sliku djeteta o sebi.“

Roditelji mogu forsirati dijete bilo radi toga da mogu biti ponosni, da djeca ostvare određen novac zahvaljujući uspjehu, bilo radi toga što roditelji preslikavaju svoje (neostvarene) sportske želje na djecu pa postoje situacije kada djeca treniraju i preko svojih granica snage i zdravlja.

Stoga je sport važno shvatiti prvenstveno kao aktivnost koja služi olakšavanju stresa i doprinosi dječjem fizičkom i mentalnom zdravlju i koja gubi svoju svrhu kada postaje puko sredstvo za ostvarivanje ambicija roditelja/trenera i drugih strana koje očekuju dobit od sporta. Kao što je rečeno, u sportu bi najvažnija trebala biti radost pobjeđivanja samog sebe (biti bolji u odnosu na ranije) i dobra suradnja (i zabava) s drugima, što onda donosi i ekipne rezultate.

**Prema istraživanjima, do 15. godine čak 75 % djece više ne sudjeluje u organiziranim sportovima** (Purcell, 2005).

Visoko opadanje sudjelovanja mladih u sportu zabrinjava osobito u današnjem trenutku u kojemu se minimalno krećemo. Pritom su razlozi, naravno, različiti. Pored pritiska roditelja ili trenera, i samo vrijeme adolescencije obilježeno je burnim i naglim promjenama raspoloženja, interesa, podlijevanju različitim utjecajima i potragom za vlastitim identitetom te to može biti jedan od razloga da dijete izgubi motivaciju za sport kojim se do tada (čak i više godina) bavilo. Stoga je važno razmisliti na koji način mlade vratiti, zadržati i angažirati u sportske aktivnosti, barem u neformalnom obliku. Sportski praznici u organizaciji Hrvatskog školskog sportskog saveza, kao i njihov projekt „Tip Top generation“ u okviru kojeg su upravo mladi promotori sporta kroz video materijale na društvenim mrežama, primjer su odličnih ideja koje idu u smjeru popularizacije sporta i omogućavanja svoj djeci besplatnih sportskih sadržaja.

„Ono što želimo i što promičemo na našim natjecanjima i projektima, jest da sport nikada ne postane višak. Draga djeco, bavite se sportom i nikad ne odustajte od svojih omiljenih sportskih aktivnosti.“

▶ dr. sc. Ivan Dujić,  
glavni tajnik HŠSS-a, na Državnom prvenstvu u rukometu za osnovne škole, izvor: Health club, 2024.

Važno je pratiti djetetovo stanje glede njegova uspjeha i osjećaja u vezi sporta kojim se bavi te je važno da dijete nalazi podršku u odraslima u svakome trenutku kako ne bi (posve) odustalo od sporta.

## AKTIVNOST

Koliko „starih“ igara poznajete, koje su igrali vaši roditelji ili bake i djedovi? Možete li nabrojiti neke? (npr. gumi-gumi, školica, igra skrivača, Crna kraljica, osvajanje polja, skakanje u vrećama, skijanje na travi — na daskama, držeći se za konop...)

Knjižica pod nazivom **Škrinja zaboravljenih igara** (dostupna na: [http://os-legrad.skole.hr/upload/os-legrad/multistatic/11/Skrinja\\_zaboravljenih\\_igara-iz\\_tiskare\\_\(1\).pdf](http://os-legrad.skole.hr/upload/os-legrad/multistatic/11/Skrinja_zaboravljenih_igara-iz_tiskare_(1).pdf)) predstavlja zbirku starih igara, nastalu kao rezultat školskog projekta učenika drugog razreda Osnovne škole Legrad u školskoj godini 2012./2013. Izaberite jednu od opisanih igara ili pronađite na internetu ili platformi YouTube) neku staru igru i odigrajte je na satu tjelesne kulture (ili na nekom drugom satu), pod odmorom, tijekom izvanškolskih aktivnosti ili nakon škole.

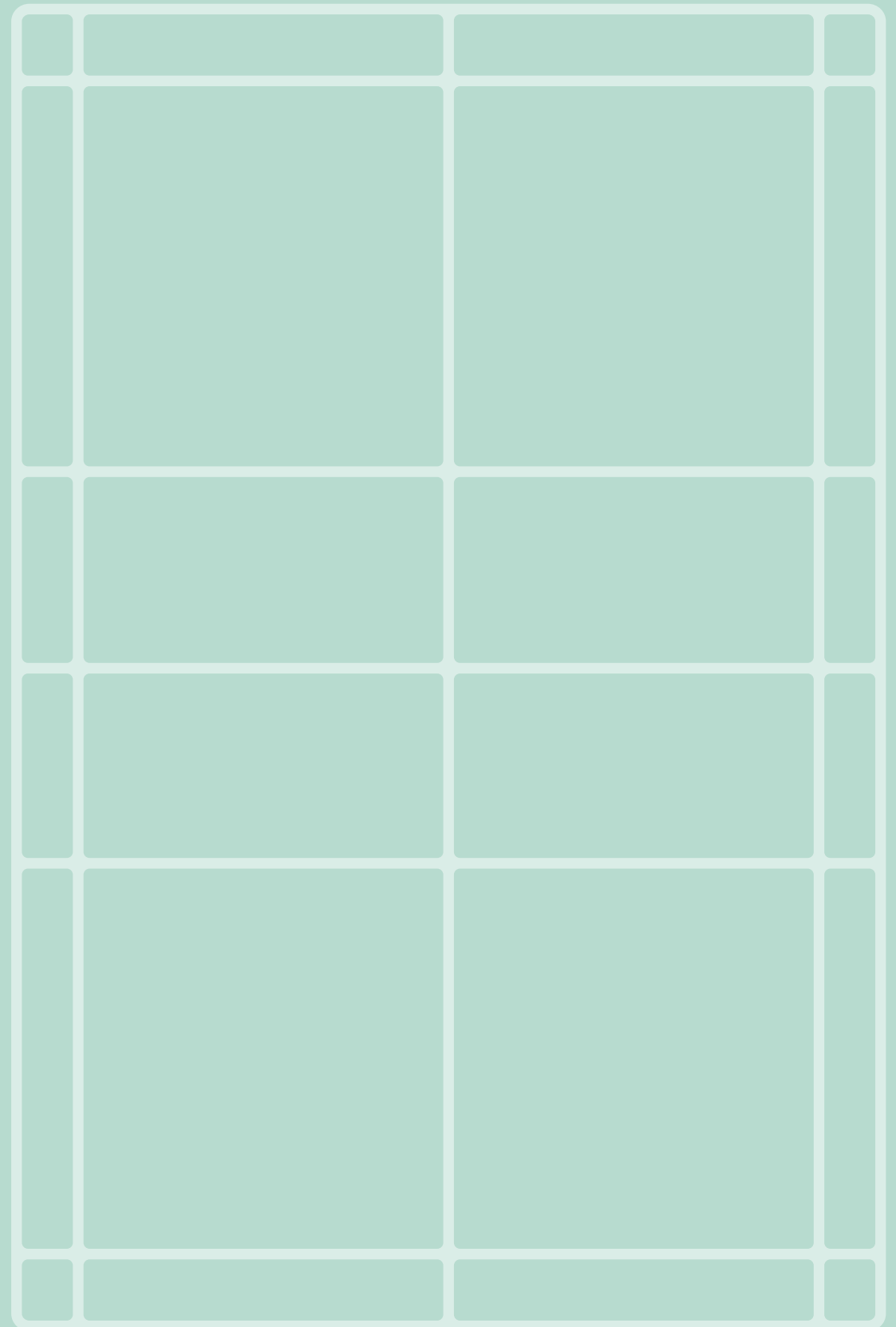
Evo jedne verzije aktivnosti „Osvajanje polja“ koju su autori ovog kalendara igrali u djetinjstvu.

Za igru su potrebni:

— kreda ili komadić cigle, lopta, kamenčić ili grančica.

Nacrta se veliki krug (što pravilniji), tako da se nacрта mali krug promjera stopala najvećeg sudionika pa taj (najviši) sudionik nogom stane u taj krug i onda se, ne mičući nogu s mjesta, rastegne što više i nacрта veliki krug ili: jedan igrač primi drugoga za ruku, a taj drugi crta krug dok ga prijatelj polako vrti — tzv. „živi šestar“. Krug se zatim podijeli na onoliko jednakih dijelova („kriški“), koliko ima igrača. Svatko odabere svoju „krišku“ i označi je inicijalima ili nekim svojim simbolom. Prvi igrač (koji se odabere brojalicom i sl.), započinje igru tako da uzme u ruku neki manji predmet (kamenčić

ili grančicu), stane u središte kruga (ne smije prelaziti granicu kruga), zavrti se oko sebe i nasumice baci predmet iz ruke. Ostali igrači za to vrijeme stoje svatko u svojem polju. Kad se predmet zaustavi, igrač u čije je polje pao, treba ga što brže uzeti i reći — stop. Ostali igrači za to vrijeme trče što dalje od kruga, a na zvuk „stop“ stanu tamo gdje su se zatekli. Igrač u čije je polje predmet pao, uzima loptu i iz svog polja gađa igrača po izboru. Ako ga pogodi, oduzima mu dio njegova polja, a ako promaši, igrač kojega je gađao oduzima dio polja njemu. Prilikom bacanja lopte i oduzimanja dijelova polja, igrač smije stajati isključivo u svojem polju (poljima). Pobjednik je igrač koji oduzme sva polja drugima ili tko ima najviše osvojena prostora.



# PROSINAC 2024.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

38

39

# „MOŽDA JE MESSI VRHUNSKI, ALI MI SMO IMALI TIM“

## — TIMSKI RAD U SPORTU I ŽIVOTU: UČENJE O SURADNJI I ZAJEDNICI; ULOGA I ODNOS VOĐE TIMA

„Koristimo snagu sporta kako bismo podržali mlade ljude pri zapošljavanju. Zašto? Jer sport vas uči mnogim ‘mekim’ vještinama. Jedna od temeljnih kvaliteta koju sportaši mogu naučiti iz sporta je timski rad. Timski rad potiče ljude da ulože svoj pravedni udio truda, što omogućuje grupi različitih pojedinaca da se okupe kako bi postigli zajednički cilj. Ovo je ključna vještina koju treba svladati kako biste postigli uspjeh u svim sferama života.“

► Street League, hrv. Ulična liga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Street League dobrotvorna je organizacija u Ujedinjenome Kraljevstvu koja pomaže mladima u potrazi za zaposlenjem (a započeli su s beskućnicima) i u riziku od socijalne isključenosti, da se kroz sport i učenje spomenutih vještina, aktiviraju u društvo i lakše pronađu zaposlenje.

Istraživanje Buckingham i Goodall (2019) pokazalo je da su zaposlenici koji su radili u timu bili dvostruko angažiraniji na poslu naspram onih koji su svoj posao obavljali sami. Tako, izgleda da je timski rad ključan čimbenik koji potiče radnike da budu motivirani, angažirani, drugim riječima, da daju sve od sebe na poslu! U timskom radu, naše se snage i osobne vrline nadopunjuju s tuđima, imamo nekoga tko nam „čuva leđa“, tko će nam uskočiti u pomoć ako „zapnemo“, tko će nam reći kako im se sviđa ono što smo radimo, hrabrit će nas kada nam je teško, pomoći nam naći nove ideje i rješenja kada uđemo u „slijepu ulicu“. Ako imamo kvalitetan tim, tada je i naš rad kvalitetniji jer jednostavno nismo sami sa svojim pogledom na zadatke.

Tako je timski rad u sportu važan za uspjeh pojedinog igrača i čitave ekipe, a usput priprema svakog sudionika za druge životne situacije kada će se naći u timu jer timski sportovi uprizoruju brojna iskustva koja pronalazimo u tipičnome radnome (ali i u nekom drugom, grupnom) okruženju. Da bismo bili dobar i učinkovit sudionik tima, pored znanja i vještina potrebnih za provedbu nekog zadatka, moramo imati dobru komunikaciju, znati donositi odluke i biti odgovorni, da spomenemo neke od glavnih vještina! Pogledajmo kako djeca kroz sport usavršavaju spomenute „meke“ vještine koje će im koristiti i izvan sportskog terena:

**Komunikacija:** u sportu, kroz odnos sa suigračima, ali i slijedenjem uputa svog trenera, djeca jačaju svoje komunikacijske vještine i vještine slušanja. U bilo kojem poslu, zaposlenici koji mogu uspješno komunicirati sa suradnicima, nadređenima i klijentima, daju dodatnu vrijednost tvrtki u kojoj rade. Učinkovita komunikacija ključna je za povećanje produktivnosti i održavanje zdravih radnih odnosa na svim razinama organizacije. Zbog toga, kvaliteta komunikacije može biti presudna pri zapošljavanju, nekada i značajnija od stručnih znanja i vještina kandidata.

**Donošenje odluka:** znati kada ćemo ići u akciju i pokušati zabiti „gol“, kada ćemo igrati obrambeno ili napadački, vještina je donošenja kvalitetnih odluka koja se u timskom sportu vježba gotovo svakog trenutka. Onaj tko je sposoban u kratko vrijeme donijeti kvalitetnu odluku, dominirat će igrom, bit će u kontroli situacije i osjećat će se samopouzđano. Sport na taj način omogućuje bolju kontrolu nad našim porivom za „borbom“ ili „bijegom“ koji se „pali“ u stresnim situacijama na način da uključujemo razum pri izboru ponašanja. Ta nam vještina koristi kasnije u životu kada se nađemo u drugim situacijama pritiska i kada moramo donositi lakše i teže odluke. Djeca koja su naučila djelovati u stresnim situacijama mogu tako lakše podnositi stres tijekom školovanja i kasnije, kao odrasli, u situacijama stresa na poslu i životu općenito.

**Odgovornost:** Sport pomaže učiti preuzeti osobnu odgovornost za svoje, ali i ekipne uspjehe i neuspjehe jer situacije na terenu uče igrače prepoznavati kako njihovi postupci utječu na druge. Tako, odgovornost motivira igrače da rade za uspjeh čitave momčadi, umjesto da razmišljaju samo o vlastitom uspjehu. Odgovornost znači i prihvatiti da se greške mogu dogoditi, ali i da je važno naučiti kako ih ispraviti u sigurnom okruženju. Također, u timu djeca dijele odgovornost s grupom, što olakšava rad na zadacima. Kroz timski rad, djeca mogu bolje uvidjeti svoje snage i slabosti što im omogućuje razvoj realne slike o sebi, traženje pomoći u stvarima u kojima nisu dobri, ali i rad na tim područjima, uz pomoć drugih. Preuzimajući odgovornost, djeca uče biti pouzdan član nekog tima i u drugim okruženjima. To znači, primjerice, da će dolaziti na vrijeme na posao, dobro surađivati s drugim zaposlenicima, održavati visoku kvalitetu rada i izvršavati dodijeljene zadatke. Na kraju, odgovornost pomaže razviti osjećaj da posjedujemo određenu (unutarnju) kontrolu nad svojim životom, čime pomaže u postavljanju ciljeva i rad na njihovu ostvarenju.

**Izvor:** What can we learn from sports about teamwork?

**Dostupno na:**

<https://www.streetleague.co.uk/news/teamwork-and-sports>

Koja je **uloga trenera** u izgradnji prave momčadi koja će onda neminovno donositi dobre, pa i vrhunske rezultate?

**„U reprezentaciju sam došao bez koncepta, razrađenih treninga. Oslonio sam se na svoj osjećaj i osnovno je bilo da izgradim tim. Sve ekipe koje su imale jake pojedince, ali nisu bile tim, ispale su sa Svjetskog prvenstva. I Messi s Argentinom i Neymar s Brazilom, a mi, Francuska, Belgija... išli smo dalje“**  
▶ Puljić-Šego, I., 2018.

Pogađate, izjava je to Zlatka Dalića, izbornika hrvatske nogometne reprezentacije. Vrlo je značajna izjava o tome kako je važnije imati tim nego biti jak pojedinac u grupi. Ona govori o snazi grupe, koja nadmašuje (dokazano!) snagu, vještine i sposobnosti svih pojedinaca koji je sačinjavaju. Između ostalog, iz grupne psihoterapije možemo naučiti kako je grupa zaseban organizam i predstavlja mrežu odnosa među članovima grupe. Kao takva, ona osigurava napredak svih članova grupe i njihovu promjenu. Stoga je voditeljima grupa stvaranje jake, cjelovite grupe, cilj od samog početka (Klain, 2008). Grupa kao cjelina je živi organizam, zaseban u odnosu na pojedince koji ju čine. Ona ima raspoloženja, reakcije, duh, atmosferu, klimu (Group Analysis, 2014).



„Dalić... impresionira svojim držanjem. Pri tome se trudi biti skroman te kod njega nema ni trunke oholosti ni bahatosti... On taj duh i mentalitet prenosi i na igrače i na ostatak stručnog vodstva. Samozatajnost u ime zajedništva. Što se tiče naših igrača, oni pokazuju kako se snažne individualnosti mogu podrediti zajedništvu. To je velika kvaliteta hrvatske nogometne vrste...“

► Zvonimir Čičak,

predsjednik Hrvatskog helsinškog odbora  
u izjavi za Direktno.hr, 2018.

O izborniku Daliću, drugi često govore kako je skroman, kako vodi reprezentaciju bez isticanja svog „ja“, kako mu je važan odnos s igračima. Grupni terapeut Foulkes još je davno ustvrdio kako je voditelj u grupi ustvari onaj koji slijedi grupu, koji je sluga grupe, nije njezin vođa, u vojničkom smislu (Foulkes, 1946). Sljedeće Dalićeve izjave, govore kako i on misli slično:

„Govorio sam im da ja vjerujem u njih i da ćemo korak po korak doći do uspjeha. Možda mi nisu odmah vjerovali, ali nakon utakmice s Nigerijom sve se promijenilo...“

„Prema svakome sam imao drugačiji pristup. Shvatio sam da nekim igračima ne mogu nešto reći pred svima, da ne mogu sa svima isto razgovarati. S te sam se strane dosta potrošio.“

„Oni s terena dođu nervozni, ljutiti, bijesni. Smiri se, odmori, skini kopačke, neka ti puls padne, onda se ja pojavljujem. Ovisno o situaciji, ali najčešće

44

minimalno govorim o onome što je bilo, ali ispravljamo ono što je bilo loše. No, najvažnije je da im ja donesem mir. Smatram da nema svrhe da ja vičem jer to stvara kontraefekt.

Igrači onda u meni vide nervozu, strah, pa i oni postaju takvi. Ako u meni vide mirnoću, čovjeka koji zna kako doći do cilja, onda se to prelijeva i na njih“

► Puljić-Šego, I., 2018.

Kada voditelj grupe (trener) uspije vjerovati u grupu, tada će i članovi grupe (suigrači) lakše vjerovati u snagu grupe; lakše će zajedno raditi, biti suosjećajni, bezuvjetno pomagati jedni drugima i žrtvovati se, ako vjeruju da njihova sudbina na neki način ovisi o sudbini grupe kao cjeline („svi smo u ovome zajedno“), bez obzira na njihove razlike. To je znak zrele, povezane grupe (Ettin, M. F., 2000).

Još se jedan hrvatski trener i izbornik ističe po svome radu.

„Najveći je hrvatski trener svih vremena, reprezentaciju koja je 2002. bila na dnu podigao je do naslova svjetskog prvaka, a potom i do Olimpa.

U samo godinu dana, od momčadi koja nije imala ni glavu ni rep, napravio je šampione“

► Miličić, 2024.

Radi se o Lini Červaru, bivšem izborniku hrvatske rukometne reprezentacije koji kaže:

„Kad me netko pita koji je uspjeh sjajnih rezultata reprezentacije pod mojim vodstvom i osvajanja čak devet

45



medalja, uvijek odgovaram isto —  
srce i karakter rukometaša“

▶ izjava za Hinu, 2024.

Prema njegovu mišljenju, trener nije samo čovjek koji ima vizije i ideje, niti je samo navigator znanja, već bi trebao biti neka vrsta zamjenskog roditelja svojim igračima (Šatara, 2024). To znači da mora imati izvrsnu komunikaciju i odnos sa svojim igračima — treba oslušivati mišljenje igrača i provjeravati što su naučili, što su usvojili, a što nisu, odnosno voditi s njima dvosmjernu komunikaciju. Temeljem procjene potreba, mogućnosti, sposobnosti i karaktera svakog igrača i cjelokupne momčadi, trener će ponekad sam odlučivati o ulogama, zadacima pojedinog igrača i postavljati granice, a ponekad zajedno s igračima odlučivati o tome što poduzeti. Takav način vođenja kombinira autoritativni (u kojemu postoji ravnoteža discipline i topline) i demokratski stil vođenja (u kojemu su sudjelovanje i glas svakog sudionika važni). Sport nije sport ako nije u određenom smislu usmjeren k postizanju uspjeha, pri čemu je važno da trener posjeduje spomenute karakteristike voditelja (ponovno, ne vođe!) kojima će njegovu momčad voditi prema ostvarenju uspjeha (Marojević, 2019).

Pri upisu djeteta na sport, svakako je važno i ispitati koliko je trener stručan, ali posjeduje li i pedagoške kompetencije, odnosno može li djetetu pružiti dovoljno topline i discipline potrebne da bi se dijete osjećalo istovremeno i uspješno i podržano, prihvaćeno od strane trenera. U takvom će treneru dijete pronaći svoj novi životni uzor i od njega usvojiti/produbiti vrijednosti usvojene unutar obitelji. Također, dijete koje nije imalo dobro iskustvo s roditeljima (obitelji), u treneru može pronaći zamjenskog roditelja, brata, strica koji će mu barem donekle nadoknaditi ono što nije dobilo od svojih roditelja.

## AKTIVNOST

Kroz iduće vježbe možete vježbati timski rad i provjeriti koliko ste suradljivi, kako komunicirate s drugima u timu, u koju se ulogu postavljate: preuzimate li ulogu lidera, pomagača lideru ili ste pasivni i čekate da sve drugi odrade.

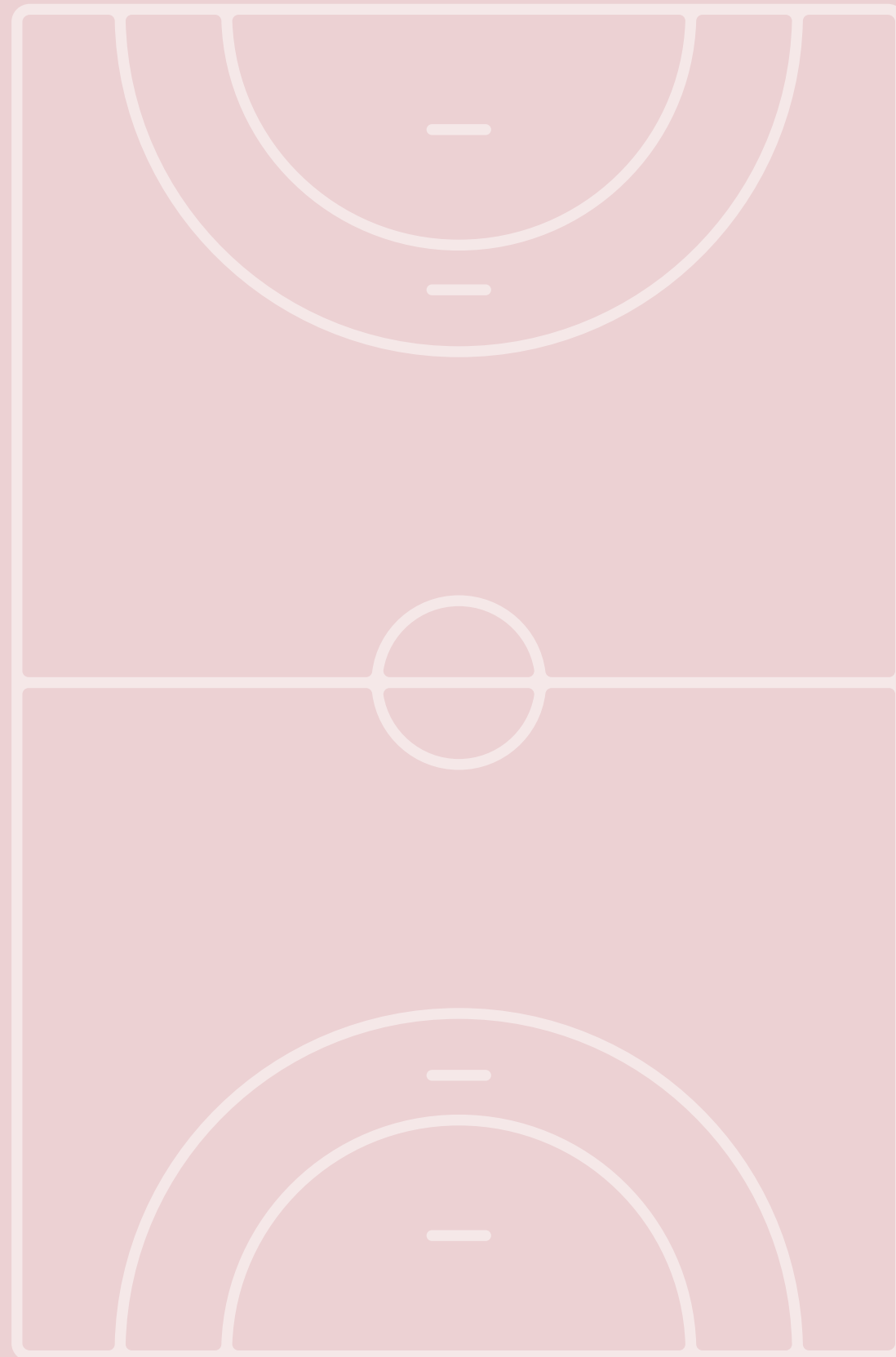
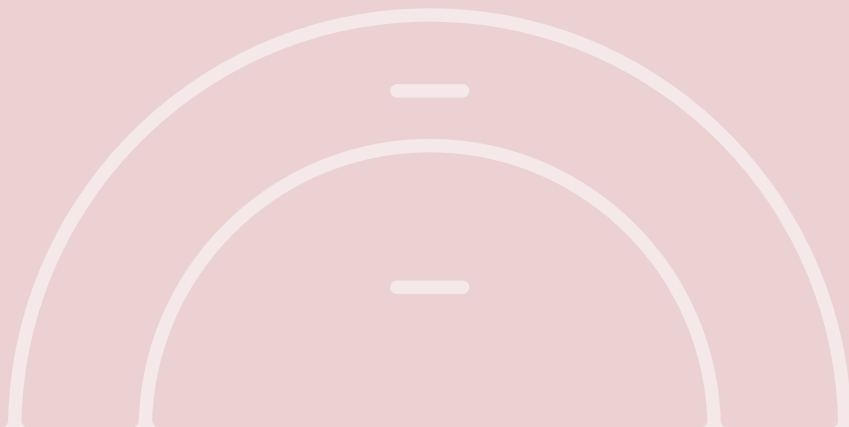
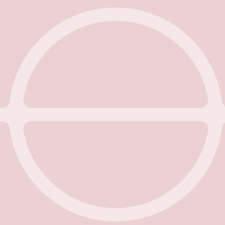
→ U grupi od 4—5 učenika bez korištenja riječi ili dopisivanja sastavite geometrijske likove (npr. veliki trokut, kvadrat, romb i sl.), prethodno izrezane na dijelove i sakupljene u kutiji ili omotnici:

- ▶ Lakša verzija (niži razredi): grupa sastavlja samo jedan geometrijski lik izrezan na dijelove;
- ▶ Teža verzija (viši razredi/srednja škola): izmiješamo dijelove geometrijskih likova i damo ih grupi da ih sastavi s vremenskim ograničenjem; grupa mora sama prepoznati koji dio spada u koji geometrijski lik.

→ U grupi od 4—5 učenika bez korištenja riječi ili dopisivanja izradite skulpturu od plastelina/gline. Djeca mlađe dobi neka se prethodno dogovore što izrađuju; starija djeca neka pokušaju bez riječi stvoriti smislenu skulpturu.

→ „Linija rođendana“ — poredajte se u vrstu po datumu rođenja (bez godine) od 1. siječnja do 31. prosinca bez korištenja riječi ili dopisivanja. Možete se natjecati u više grupa tko će prvi uspjeti u zadatku! Kasnije razgovarajte o tome koje ste strategije koristili u izvođenju zadatka, je li netko preuzeo ulogu lidera, kako su drugi sudjelovali? (npr. neki će se učenici sjetiti prstom pokazati u kojem su mjesecu rođeni pa će se grupirati po mjesecu, a zatim po datumu... Važno je da ne dobiju sugestije od nastavnika kako izvesti zadatak!)

→ „Najviši toranj“ — pripremiti kutiju s različitim materijalima za svaku skupinu učenika (svaka skupina treba imati podjednak broj sličnih predmeta). Podijeliti učenike u skupine 3—6 članova. Svaka skupina mora u određenom vremenu (20 min) izgraditi što je moguće viši samostojeći toranj (dakle, ne smije se naslanjati na zid ili neki predmet). Nakon isteka zadanog vremena, izmjere se svi tornjevi i proglašava se pobjednik.



# SIJEČANJ 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

50

51

# „TE BOLNE RIJEČI: PATNJA, ŽRTVA, BOL, FRUSTRACIJA“

## — TEŠKI, ALI KORISNI UČITELJI ŽIVOTA

„Ni Borna ni Niko zbog natjecanja nisu mogli sa svojim razredom na maturnu ekskurziju. Također, sportski život zahtijeva disciplinu, pa tako nije moguće zaredati noćne izlaske ako ozbiljno treniraš za natjecanje. To ne znači da dečki ne žive mladenačkim životom i da nemaju prijatelja, no prioriteta se znaju.“

„Nema kolača, grickalica, zaslađenih sokova. Nisam pojeo nešto slatko još od veljače. Odrekao sam se slatkiša u korizmi, a kad je završila, pomislio sam kako mi je sad šteta vratiti se čokoladi, pa sam ju zamijenio voćem”

— pojašnjava Borna.

Dečki, međutim, ističu kako im disciplina nije teret, dapače“.

„Što sam discipliniraniji, to sam sigurniji u sebe, znam da sam spreman” — ističe Borna, a Niko kaže kako je najteže krenuti, zato je najbolje ne odgađati.“

► **Ivana Rab Guljaš,**  
prilog „Borci uz pobjedničke pojase i medalje žele i fakultetske diplome“, Glas Slavonije

„Problem djece je što im danas mora biti sve servirano 'sad i odmah'. Naviknuti su da je sljedeći video koji skrolaju odmah nešto novo, nešto zanimljivo... Problem je to što se oni u sportu nisu toliko spremni odricati i dugoročno da bi postigli neki cilj.“

Oni vide RONALDA I MESSIJA NA VRHU I ONI BI HTJELI SUTRA BITI NA NJIHOVOM MJESTU, ali kao da ne znaju da iza toga stoji velika požrtvovnost i odricanje koji krase nekog profesionalnog sportaša.“

► **Fran Peterlin,**  
hrvatski odbojkaški reprezentativac  
u emisiji Aktualno Hrvatskog katoličkog radija,  
novinara Hrvoja Josipa Biščana

Riječi „odricanje“, „žrtva“, „bol“, „patnja“, „frustracija“ i slične, u nama bude otpor, bunt i želimo od njih pobjeći. Neki ne žele takva iskustva u životu i misle da nisu dobri, misle da pripadaju nekim prošlim vremenima. To je zato što u iskustvu bilo kakve patnje, čovjek osjeća da je ono nešto što je u suprotnosti s njegovim ljudskim stremljenjima, nešto što ga čini neslobodnim, što ga tišti, što ga ograničava, nešto što teško može prihvatiti u svoj život. Patnja nas na neki način pogađa u središte naše osobe (Greshake, 1993). Primjećujemo kako je dosta reklama, filmova, ideja oko nas usmjereno traženju vlastitih prava, želja, ugode, zadovoljavanju svojih potreba. No taj trend nije bezopasan jer sve što prelazi zdravu mjeru, postaje rizik i opasnost kako za nas, tako i za druge. Opterećenost dojmom i izgledom koji želimo ostaviti na internetu, na raznim aplikacijama (o kojima smo pisali u prethodnome školskom kalendaru „Online“), dodatno hrane naš egocentrizam (usmjerenost na sebe same), narcisoidnost i težnju da s nama bude sve „ok“: lijepo, zabavno, zanimljivo, ugodno, veselo. Pa smo nezadovoljni, frustrirani i tužni ako se to ne ostvari, a realnost života upravo je u tome da nismo čitavo vrijeme „ok“ i da život nije stalno idealan.

Stručnjaci već neko vrijeme upozoravaju kako djeca, u vrijeme u kojem se gube tradicionalni autoriteti i daje naglasak na slobodi, postaju „mezimci“ svojih roditelja koji žele poduzeti sve kako bi njihova djeca bila sretna — što je osnova popustljivog odgoja u kojem ima malo discipline, previše topline — čime stvaraju vrlo samopouzdana, ambiciozne i hrabre ljude, ali istovremeno izrazito krhke kada naiđu na neodobravanje jer su izrazito ovisni o priznanju drugih, kada im se povrijedi „ego“ ili kada naiđu na neko ograničenje ili prepreku te teško podnose frustraciju ili podnose žrtvu (Bruzzone, 2010). Vrlo su osjetljivi, ali slabo sposobni prepoznati svoj unutarnji svijet — ne znaju čitati vlastite emocije i osjećaje pa ih potiskuju ili oni neočekivano eksplodiraju (Melina, 2010). Ujedno, ta ih emocionalna nepismenost onemogućava da razumiju osjećaje drugih, stoga teško suosjećaju i manje su prosocijalni, altruistični. Ovu emocionalnu nepismenost vidimo kod dijela mladih koji dolaze u Pragmino savjetovalište, a iz škola sve češće čujemo kako mladi gube suosjećanje, kako nisu svjesni svog ponašanja i kako ono utječe na druge, gube dubinu u odnosima i tu počivaju temelji za različite oblike nasilja (vršnjačkog i prema drugim osobama, stvarima).

Čini se da nije samo djeci teško u današnje vrijeme, već i odraslima. Veliki je izazov na ispravan način shvatiti kako voljeti sebe, brinuti se o sebi i svojim potrebama, ali pritom ne izgubiti osjećaj za druge, te kako prihvatiti da život nije samo „cvijeće“ već je sasvim prirodno i očekivano da ćemo nekada u životu naići na prepreke, na bol, na situacije koje nam nisu ugodne i koje će od nas tražiti da donesemo odluku hoćemo li se žrtvovati (za neki projekt, za drugu osobu itd.) ili se nećemo žrtvovati.

I u ovom nas području sport može mnogočemu naučiti jer sport od nas traži napor, ustrajnost, disciplinu i odricanje. Sve nam to pomaže ostati mudrima i imati dobru mjeru (umjerenost) i u drugim područjima našeg života. Kao što su rekli odbojkaš Fran Peterlin i

braća Borna i Niko, ne možemo očekivati sjajne osobne rezultate, uspjeh, ukoliko nismo spremni na sve to. Da, prirodan talent u sportu je također važan, ali nije presudan. Brojni sportaši će, upitani za ključ njihova uspjeha, spomenuti samodisciplinu jer postati uspješnim znači uložiti puno truda, a puno truda zahtijeva disciplinu. Disciplina podrazumijeva odricanje, napor, strpljenje, a ponekad i određenu patnju u iščekivanju „nagrade“, odnosno rezultata zbog kojeg sami sebe discipliniramo. Samodisciplina podrazumijeva vještine planiranja, upravljanja vremenom i zadržavanja fokusa, čak i kada se suočavamo s preprekama ili kada osjećamo da nam motivacija opada; znači biti predan izabranoj aktivnosti, doći na treninge i kada nam se ne da te usmjerenost na najbolju verziju sebe (koju želimo dostići).

**Izvor:** *What can we learn from sports about teamwork?*

**Dostupno na:**

<https://www.streetleague.co.uk/news/teamwork-and-sports>

„Činjenica je da smo čitavo vrijeme vjerovali u naporan rad. Uspjeha nema bez znanja i talenta, ali konačnu točku na 'i' uvijek daje težak rad. Još kao djetete bio sam uvjeren da će uspješan biti onaj tko puno trenira. Taj me je pristup obilježio... Pored toga, sve me je to naučilo strpljenju. Možda se je sve skupa događalo sporije, ali uvijek se iznova pokazalo da rezultati dođu... Vjerovao sam da je naš sustav bolji. Prvenstveno iz razloga što smo količinski mnogo više trenirali nego naši suparnici.“

► Ivica Kostelić,

<https://www.intersport.si/blog/2022/03/ivica-kostelic-intervju/>

„Svi veliki ljudi su veliki radnici.“

▶ **Friedrich Wilhelm Nietzsche,**  
njemački filozof, filolog, kritičar, pjesnik,  
kompozitor

„Često propustimo priliku jer je  
obučena u radno odijelo i izgleda  
kao posao.“

▶ **Thomas Alva Edison,**  
američki izumitelj i poduzetnik

Priznajmo, teško nam je čuti ove citate velikih ljudi. Od dijela mladih u Pragminom savjetovalištu čujemo kako im se ne sviđa koncept rada od 8 sati, boje se tog odraslog, „ozbiljnog“ života u kojem misle da više neće imati slobode, da će biti „robovi posla“. Neki opet sanjaju o brzom i laganom uspjehu bez puno truda i odbija ih pomisao da moraju „čekati“ na uspjeh, na zaradu. Često čujemo od njih, ali i nastavnika i roditelja, kako im je teško raditi i za školu, ne mogu „grijati stolicu“, čak i kada su svjesni da im je potrebno samo malo kako bi naučili gradivo. Često ni sami ne znaju čime bi se bavili, koji su njihovi talenti i interesi, a istovremeno ne istražuju ili ne ustraju u određenim aktivnostima, bilo glazbenim, sportskim ili nekim dugim hobijima. Teško je naći sveobuhvatan razlog tome, ali sigurno takvom stavu i razmišljanju doprinosi i konzumeristička kultura te konformizam koji imamo zahvaljujući tehnologiji gdje su nam stvari i informacije dostupne na jedan „klik“.

Ovdje odrasli igraju veliku ulogu u prenošenju vrijednosti rada i truda djeci, ali ne na način da mladi shvate kako moramo isključivo „patiti“ i u određenom smislu hodati životom kao bespomoćne „žrtve“ koje nemaju druge nego prihvatiti patnju, tako čemernu i tešku. To se može vidjeti u izjavama nekih roditelja/odraslih poput „da, život je težak“, „ni ja ne volim ići na posao pa moram“, „kopat ćeš kanale ako

ne učiš“ itd. Takve izjave u djeci i mladima bude izrazitu odbojnost ili im usađuju pesimizam i strah od odrastanja i rada. Bilo bi dobro kada bi odrasli svojim primjerom pokazali djeci kako trud daje uspjeh. Pritom, bi bilo važno zauzeti stav kako je trud i napor nešto iz čega proizlaze lijepe stvari: bio to sportski ili neki drugi rezultat, jače tijelo, zadovoljstvo uspjehom, ali i pobjedom nad samim sobom, unaprjeđenje znanja i vještina, plaća, mogućnost izleta, mogućnost da nekome pomognemo itd. Ukoliko volimo svoj posao i radimo nešto što je na korist drugima, lakše je osjetiti zadovoljstvo. Ukoliko ne radimo posao koji volimo, važno je naći smisao, ljepotu i/ili korist i u takvom poslu jer nas oči djeteta promatraju kada dođemo kući — jesmo li „pregaženi“, iscrpljeni, tmurni i depresivni ili mirni, znajući da smo taj dan napravili sve što je bilo u našoj moći da našoj obitelji osiguramo nešto što joj je potrebno.

Vjera u dijete i njegove potencijale također je presudna kako bi se djeca potrudila za rezultat, kako kaže Ivica Kostelić (ali i druge legende sporta): „Pritom je najupečatljivija bila očeva vjera u nas. Radili smo jako teške stvari i od nas je očekivao nadprosječno puno. Ali bit tog odnosa je bilo obostrano povjerenje. Oca u nas i nas u oca.“

(**Ivica Kostelić**, <https://www.intersport.si/blog/2022/03/ivica-kostelic-intervju/> )

Zanimljivo je da dio roditelja i stručnjaka, na pitanje u Pragminoj anketi (2023) „Kako je sport pomogao vašem djetetu (djeci s kojom radite) u školskom i izvanškolskom razvoju?“, odgovara ističući važnost prihvaćanja poraza jednako kao i pobjede, što smatraju sposobnošću važnom za život:

- „Naučio je da može dobivati i gubiti.“
- „Spoznao je životne situacije u smislu: pobjeda, poraza, nepravde, razočarenja, euforije...“



- „Prihvatanje poraza i loših rezultata u školi.“
- „Važno je istaknuti i osjećaj zadovoljstva i ponosa kada ostvare neki rezultat kao rezultat napornog rada (treniranja), kao i sposobnost prihvatanja poraza.“
- „Učenje i privikavanje na pobjede i poraze kroz nogomet stvara im otpornost odnosno poboljšava samopouzdanje u istim životnim situacijama uspjeha/neuspjeha“.

Bol i frustracija zbog gubljenja, poraza, neuspjeha su neminovni dio odrastanja i sastavni dio života i u odrasloj dobi. Stoga je od izuzetne važnosti da dijete iskusi poraz ili neuspjeh, ali i vježba zadržavanje optimizma, nade i upornosti u ostvarivanju uspjeha. Sport je izvrstan način da dijete, zajedno sa svojim suigračima i trenerom, prođe kroz takva iskustva. Na taj ga način buduće situacije „neuspjeha“ neće obeshrabriti i doživljavat će ih normalnima, prihvatljivima. Frustracija i bol često mogu djelovati kao poticaj pa ih dijete može iskoristiti da se još više potruži. Ponekad roditelji nesvjesno ili namjerno pokazuju svoje razočaranje neuspjehom djeteta pa je posebno važno za takvo dijete da od osoba izvan obitelji, koje su mu također važne, osjeti da nije važno uvijek pobjeđivati i biti uspješnim ili — u krajnjoj liniji — da to nije toliko tragično.

## AKTIVNOST

### 1. O tome kako se nosimo s frustracijom i žrtvom

Temeljem citata iz uvodnog teksta, probaj se i ti sjetiti neke poznate osobe ili tebi poznate (bliske) osobe koja je temeljem napora i žrtve ostvarila rezultate (to ne moraju biti medalje!).

Koliko ti je moguće, ispitaj (istraži ili pitaj tu osobu ili nekoga tko je poznaje):

- Koje osobine je ta osoba posjedovala/razvila kako bi uspjela?
- Što je podrazumijevao napor u tom slučaju? Je li se osoba morala nečeg odreći, držati se određenog ritma, određenih aktivnosti (kojih?) kako bi uspjela?
- Kako se osoba osjećala sa svojim uspjehom? Je li nakon toga, planirala nove, više ciljeve u istom poslu/aktivnosti ili se posvetila nečemu sasvim drugom?

Nakon toga, na jednu stranu papira nacrtaj ili napiši što ti želiš postati, u čemu se želiš ostvariti ili u čemu bi volio uspjeti? Sanjaš li i ti o nečem što će ti donijeti medalje, nagrade, velika priznanja ili bi se zadovoljio time da se ti sam osjećaš uspješnim, bez da nužno drugi to nagrađuju?

Na drugoj strani papira zapiši:

- Što sve moraš poduzeti da bi ostvario to što si zamislio? Jesi li već na tom putu i jesi li već neke uspjehe „osvojio“?
- Koje osobine i ponašanja su ti potrebni da bi lakše to ostvario?
- Je li ti potrebna pomoć/podrška drugih? Koga?
- Zašto je tebi važno ostvariti taj uspjeh?
- Kako se nosiš s neuspjesima, koje si vjerojatno doživio i možeš ih očekivati (na putu do uspjeha)? Što si naučio iz njih?
- Što te motivira da ustraješ, da budeš uporan u ostvarivanju uspjeha?

## 2. O tome kako voljeti ono što jesmo i što radimo

### Pročitajte kratku priču:

Jedan je ravnatelj srednje škole slavio tridesetu godišnjicu svog posla i odlazak u mirovinu velikom proslavom. Govornici nisu štedjeli pohvale o njegovu golemom doprinosu kvalitetnijem obrazovanju za tisuće djece. Na kraju noći, pune brojnih svjedočenja, rekao je prijatelju: „Kad sam imao 23 godine, mislio sam da ću postati predsjednik države, a ne ravnatelj srednje škole!“

I tako, čovjek koji ni po čemu nije bio promašaj — dapače, bio je vrlo uspješan i cijenjen ravnatelj — uspoređujući ono što je ostvario s onim što si je postavio kao svoj cilj (biti predsjednikom države), tako visok i teško ostvariv, nije mogao uživati u svojem uspjehu!

### Pouka

Sretni ljudi ne dobiju sve što žele, no žele većinu onoga što dobiju. Drugim riječima, okreću igru u svoju korist tako što biraju ciljeve koje su u stanju doseći. Ljudi koji su nezadovoljni svojim životom, često si postavljaju neostvarive ciljeve. Stoga, ne težite savršenstvu, već se trudite biti najbolji u onome što trenutno imate, radite i u tome kakvi ste!

(prilagođeno prema: Niven, 2000:31)

Možete prokomentirati priču, pri čemu, tko želi, može reći kako doživljava odnos svojih roditelja prema njihovoj profesiji, vide li ih kao one koji uživaju u svom poslu ili ga ne vole. Neka učenici kažu koje su poruke odraslih čuli o radu i kako ih doživljavaju (npr. „moraš učiti da ne kopaš kanale“ itd.), imaju li dojam da se neki poslovi jako cijene, dok se drugi poslovi smatraju manje vrijednima, dostojnima itd. Neka učenici povedu raspravu o tome (npr. da nema čistačica i komunalnih radnika — čistača — kako bi to utjecalo na nas?)

### Izazov

Napravi domaću zadaću/prezentaciju/trening/nauči neko gradivo/pospremi sobu, kao da ti je to najstrastvenija stvar u životu; potruđi se da ćeš ono što radiš napraviti najbolje što znaš koliko god se radilo o jednostavnoj aktivnosti. Zapiši kakav je osjećaj u odnosu na ranije kada bi sve odradio „lijevom nogom“ ili uopće ne bi? Kako su drugi reagirali (jesu li primijetili da si zadatak odradio bolje, kvalitetnije, angažirano)? Dokumentiraj proces — snimi stanje „prije — poslije“ ili što moraš odraditi i kako se osjećaš prema tome te kako se osjećaš nakon što si zadatak odradio i eventualno, nakon reakcije drugih koji su primijetili što si učinio.



# VELJAČA 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

62

63

# „KAKO ĆU JA TO?“

## PRORADA OSJEĆAJA KAO VAŽAN ASPEKT SPORTA I ŽIVOTA

Važno je dodatno produbiti temu osjećaja općenito i činjenice da sport itekako doprinosi emocionalnoj (posljedično, i socijalnoj) inteligenciji i sazrijevanju. Biti emocionalno inteligentnim znači da su djeca sposobna prepoznati i upravljati svojim osjećajima, znaju uspostavljati i održavati kvalitetne odnose, na asertivan način izražavati svoje potrebe i osjećaje drugima; znaju se nositi s izazovnim trenucima, upravljati svojim ponašanjem, rješavati sukobe, moći prevladati određene teške osjećaje (strah, ljutnju...) i razvijati svoju ličnost zahvaljujući tome na način da im postaje ugodno u svojoj koži, ali i da postaju ugodniji drugima. Kada smo emocionalno inteligentni, stabilni ili zreli, tada se možemo bolje fokusirati na intelektualne zadatke, kao što navodi posljednji citat u nizu idućih koji govore o **dobrobiti sporta na emocionalnost djece:**

- „Moje dijete je naučilo kontrolirati svoje emocije.“
- „Sport je djeci pomogao u razvoju i regulaciji emocija, strpljenju, upornosti...“
- „Dijete je emocionalno zrelije, otvorenije...“
- „Tijekom bavljenja sportom moje dijete je naučilo... kako se nositi s neuspjehom, a svaki uspjeh ohrabrio ga je i dao mu samopouzdanja.“
- „... Kod mlađih dobnih skupina (početnici) socijalizacija i komunikacija posebno kod zatvorenije djece u pravilu se popravlja, ponašanje u grupi...“
- „Kod starijih dobnih skupina (kraj osnovne, srednja škola) rast samopouzdanja kod usavršavanja vještina i statusa unutar grupe, bolje razumijevanje doprinosi grupi, razvoj vještina poput davanja povratne informacije treneru/profesorima, bolje razumijevanje različitih stilova vođenja i način prilagodbe na isto, kroz edukaciju bolje razumijevanje psiho-fizičkog razvoja i kako se ponašati i nositi se s promjenama koje im se događaju u razvoju, daljnji razvoj po pitanju rasta razine odgovornosti i preuzimanje izazova ili rješavanje problema itd...“

→ „Nakon početka aktivnog bavljenja sportom, fokusiranost na školske obaveze je porasla i postao je zreliji“.

### ► Pragmina anketa, 2023

Bavljenje sportom donosi brojne osjećaje zbog samih situacija koje su sastavni dio sporta — poput poraza ili pobjede ili ljutnje na potez suca koji nam se čini nepravednim — i izazova prema kojima gajimo različite osjećaje, primjerice kada želimo oboriti neki rekord na natjecanju, možemo osjetiti uzbuđenje, strah, tremu i optimizam u isto vrijeme. Kako prebroditi strah, tugu, ljutnju u nekim redovnim životnim situacijama?

Donosimo nekoliko smjernica koje mogu pomoći djeci (i odraslima) za svaki od navedenih osjećaja (ujedno ih predlažemo kao aktivnost s učenicima):

## STRAH

### 1. Zamisli najgori scenarij — što se najgore može dogoditi?

„Da izgubim; Da ispadnem luzer; Da mi se drugi smiju...“

U redu je zamišljati najgori scenarij jer tada se suočavamo s našim strahom! Tada ga imamo priliku dobro upoznati i saznati što ćemo s njime učiniti. Kao kada imamo noćnu moru, dobro ju je ispričati nekome — često kada ispričamo neki problem, on postaje manji.

### 2. U redu, to je strašno, ali postoji li šansa da to ipak preživiš?

Postoje oni koji će možda biti razočarani tvojim porazom (Ti? Tvoj tim? Trener? Roditelji?), ali i oni koji će ti reći „sve je to dio igre/života“ (Tvoj prijatelj? Trener? Roditelj?). Važno je znati da ljudi imaju veliku snagu preživjeti puno toga. Određene situacije, pa i krajnji ishod

66

neke utakmice, koliko god planirali, analizirali i trenirali, nekada ne možemo predvidjeti (zato je klađenje toliko rizično!).

Neki ljudi doista dožive teške posljedice ili traume. Ipak, dobra je vijest da za većinu svakodnevnih strahova, kada se s njima suočimo i isprobamo nešto čega nas je strah, vrijedi ne samo da ih možemo preživjeti već i umanjiti!

Najviše se bojimo onoga što nam je **nepoznato**, kao što je to možda mračan prostor ili upoznavanje novih ljudi. Kada prošećeš noću s roditeljima i vidiš koliko je tamno nebo krasno zbog tolikih zvijezda ili kada upoznaš barem jednu osobu u nekoj novoj grupi, već je strah manji! **Strah najviše umanjujemo kada ga pogledamo u oči!**

Zamisli da od straha od ozljede nisi nikada naučio voziti bicikl! Što bi sve propustio?

### 3. Koje MISLI ili PONAŠANJA ti u tom trenutku mogu pomoći?

U trenucima u kojima se nečeg bojiš, recimo, „lovi“ te trema pred prvi tvoj nastup na utakmici pred publikom, prisjeti se da ako odustaneš — sigurno gubiš i ne „grabiš“ priliku da (samome sebi) pokažeš da ti to možeš. Ako razmišljaš da tvoj nastup može ispasti „fijasko“, tješi se činjenicom da su brojni poznati ljudi u svojim prvim pokušajima — bili ismijani, odbijeni ili neuspješni:

— Albert Einstein, fizičar i dobitnik Nobelove nagrade, pao je na prijemnom ispitu za fakultet i imao loše ocjene iz matematike.

— Liv Ullman (86), jedna od najboljih europskih glumica svih vremena, dva puta nominirana za nagradu Oscar, dobitnica Zlatnog globusa i brojnih drugih nagrada, nije prošla na audiciji u jednom državnom kazalištu u Norveškoj. Suci su joj rekli da nema talenta!

— Kada je 1865. godine Alexander Graham Bell izumio telefon jedan je novinar napisao: „Svakom razumnom i inteligentnom čovjeku potpuno je jasno da je prenošenje ljudskog glasa žicom nemoguće. A čak i da je moguće, potpuno je bespotrebno!“

67

**Možeš duboko disati** — to pomaže našem tijelu da se smiri, a posljedično popušta i naša unutarinja napetost (jer osjetimo da nam srce sporije kuca, da bolje dolazimo do zraka).

**Diši u trbuh na ovaj način te pri svakom koraku broji do 3—4:**

1. Udahni polako.
2. Zadrži dah (i ovdje brojiš do 3—4!)
3. Izdahni.
4. Pričekaj do idućeg udaha dok nabrojiš do 3—4.

**Više puta ponovi!**

**Možeš stiskati — opuštati mišiće (vježba uz vođenje odraslih):**

1. Udahni i stisni — zadrži stisak i dah dok brojiš do 4.
2. Naglo opusti i izdahni.
3. Razmišljaj kako si opušten dok brojiš do 10 i par puta dišeš u trbuh.

**Ponovi dva puta s istim mišićem!**

Probaj sa stiskanjem šake, mrštenjem obrva, stiskanjem mišića iznad lakta (kao kad pokazuješ kako si jak!)

([https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-progresivnu-misicnu-relaksaciju.pdf)

[Upute-za-progresivnu-misicnu-relaksaciju.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-progresivnu-misicnu-relaksaciju.pdf)).

Uvijek možemo nešto **učiniti i pronaći misli** koje nam pomažu da umanjimo strah! Upamti što tebi pomaže!

#### **4. Nagradi se kada se suočiš sa svojim strahom!**

Jako je važno da si odaš priznanje i nagradiš se, makar nečim simboličnim za svoj uspjeh. To može biti neka opuštajuća aktivnost koju voliš raditi, odlazak u kino, nešto slatko, što god! I inače se bavi aktivnostima u kojima uživaš — one ti pomažu razmišljati o svemu lijepom i ugodnom pa manje razmišljaš o onim ružnim i strašnim stvarima.

## TUGA

### **1. Daj si vremena za tugu!**

Tuga je osjećaj koji nam oduzima energiju, koja nas povlači u sebe same, traži od nas vrijeme da se priberemo i skupimo novu snagu. Najprije je važno prepoznati da smo tužni. Kao i kod straha, kada prepoznamo kako smo, lakše si možemo pomoći. U redu je biti tužan neko vrijeme — treba nam vremena da prihvatimo situaciju.

Budi nježan prema sebi, imaj suosjećanja za sebe. U redu je plakati! To vrijedi za malu djecu i odrasle, za dečke i djevojke, jake i slabe!

### **2. Pronađi načine kako si pomoći! Možeš si pomoći i sam:**

Ponekad se stvari ne mogu popraviti. Ali onda potraži i nešto dobro u lošoj situaciji. To ti pomaže da se s njome lakše nosiš.

Tvoja je ekipa izgubila utakmicu. No, možda ste dobro odigrali neki potez, imali dobra dodavanja i shvatili na čemu još trebate raditi da biste idući put bili bolji.

To onda možete trenirati na idućim treninzima!

Tvoja prijateljica s treninga seli se u drugi klub. Bez nje ti nije tako lijepo trenirati. Ipak, u svemu tome je dobro što ćete moći razmjenjivati različita iskustva s treninga, a i ovo ti je prilika da, ukoliko si bila previše vezana uz nju, više se osloniš na sebe ili potražiš nova prijateljstva.

→ Oraspoloži se nečime što voliš. Važno je kada smo neko vrijeme tužni, pokušati raditi ono što volimo, da unesemo daška radosti u naš dan.

→ Imaj na pameti dvije-tri stvari zbog kojih si dobra osoba. Isplati se nastaviti zbog toga!

→ Razmisli da se nekome drugome dogodilo što i tebi. Što bi mu ti savjetovao? Učini tako i za sebe.

### 3. Osloni se na druge!

Čak i kada se ne uspijevaš utješiti, nemoj se obeshrabriti! Možda ti treba par ili nekoliko para tuđih očiju koje će ti dati novi pogled na tvoj problem i s njima ćeš možda bolje vidjeti nešto dobro u svemu tome, problem će izgledati manje, osjetit ćeš nadu ili pronaći rješenje. Osim očiju, često kada nas nešto muči, trebamo uho za slušanje koje će nam dati osjećaj da nismo sami, da nas netko razumije, da nas čuje. Tako se možemo osjetiti rasterećenim u svom problemu jer smo ga podijelili. Zato: razgovaraj s prijateljem/prijateljicom, mamom, tatom, bratom, sestrom, susjedom, nastavnikom ili rođakom.

Nađi osobu koja te je spremna saslušati i razumjeti.

### 4. Što kada je tuga preteška?

Kada su ti se počeli rugati na treningu i suigrači su te počeli izbjegavati, izgubio si motivaciju za tvojim omiljenim sportom. Prestao si ići na treninge i bolio te trbuh. Razmišljao si: „Drugi me ne vole. Ne žele biti moji prijatelji. Možda nešto sa mnom nije u redu?!“

Ukoliko ne pomaže razgovor s odraslima (trenerom, roditeljem), tvoja tuga traje predugo ili se javlja često, možda će ti trebati stručna pomoć da se s njome lakše nosiš. To je isto u redu. Mnoga djeca osjećaju se bolje uz pomoć onih koji znaju kako s osjećajima! Stručnjaci ti mogu pomoći shvatiti tvoje osjećaje, saslušati te, ohrabriti te, zajedno s tobom osvijestiti tvoje dobre, jake strane i vratiti ti samopouzdanje. Također te mogu potaknuti da se aktiviraš u rješavanju svojih problema, npr. možeš vježbati kako razgovarati s trenerom i vršnjacima kako bi im objasnio kako se osjećaš. Kroz razgovor možda shvatiš da od tog sporta ne želiš odustati, makar to značilo potražiti neki novi klub.

## LJUTNJA

Ljut si na svog suigrača koji je napravio veliku pogrešku na terenu i zbog toga ti se čini da ste izgubili utakmicu? Ljuta si jer si bila bolesna na dan natjecanja i nisi se plasirala na državno natjecanje?

### 1. Izbaci ljutnju na način koji ne šteti tebi i drugima.

Ljutnja sa sobom nosi silnu energiju koju ne možemo samo tako smiriti i zanemariti. Stoga je dobro usmjeriti je u nešto, nešto napraviti da je izbacimo iz sebe, a da to nije udaranje drugih, vikanje, psovanje, razbijanje stvari. Možeš vikati ispuštanjem glasa (ukoliko je to primjereno, npr. na terenu si, a ne na školskom satu), udarati u nešto nelomljivo (jastuk, vreću), bacati/šutati loptu u zid, trgati papir, skakati, trčati, raditi čučnjeve ili druge vježbe koje će ti pomoći izbaciti unutaraju napetost.

### 2. Budi sam neko vrijeme, smiruj se i razmišljaj.

Ukoliko ti je i dalje potrebno smirivanje, nakon što si „izbacio“ onu početnu navalu energije, probaj još duboko i dugo udisati i izdisati kako bi dodatno umirio puls. Možda ti treba šetnja u kojoj ćeš se smiriti, potaknuti „hormone zadovoljstva“ ili slušati neku glazbu. To ti ujedno pruža priliku i vrijeme da uz emocije, uključiš i razum u cijelu situaciju i razmisliš što se upravo dogodilo, što te uznemirilo, što bi volio reći onome tko te naljutio i kako biste mogli riješiti tu situaciju.

### 3. Vježbaj JA-poruke/razgovaraj s nekim objektivnim.

Ukoliko si ljut na sebe ili na neku situaciju (ne na neku određenu osobu), možeš uključiti nekog neutralnog u svoje razmišljanje, koji će ti moći dati objektivniji pogled na tvoju situaciju.

Teško je razumno razmišljati o tome kako će se riješiti situacija, kada si obuzet osjećajima.

Ukoliko si ljut na nekog, budi svjestan kako je sukobe i nesporazume teško rješavati kada nama vladaju emocije. Zato je razgovor tek treći korak, nakon što si ljutnju izbacio, smirio se i eventualno dodatno razgovarao s nekim neutralnim, objektivnim. Zatim pristupi razgovoru s osobom koja te naljutila, koristeći pritom **JA-poruke**:

- Navedi kako si se osjećao zbog nečijeg ponašanja.
- Opiši jasno ponašanje koje ti je smetalo.
- Objasni razlog svog osjećaja (objasni zašto si se tako osjećao, što ti se činilo da je osoba učinila takvim ponašanjem).
- Objasni osobi kako bi volio da se ta osoba ponaša idući put.

#### Primjer

Bio sam ljut jer nisi dodao loptu u ključnom trenutku napada nego si sve odigrao sam. To nije bilo timski od tebe i čini mi se da smo radi toga izgubili. Puno puta smo govorili o tome da je važno da budemo tim i da ćemo tako imati najbolje rezultate. Možeš li pokušati drugi put tako igrati? Možemo zajedno trenirati, ako želiš!

Kada nekome nešto ne namećemo, već ga zamolimo i ponudimo eventualno svoju pomoć, osoba će lakše prihvatiti suradnju i biti spremna raditi na svom ponašanju koje nam smeta.

#### 4. Što je bilo — bilo je. Razmisli kako sada dalje.

Ne pomaže previše se zadržavati na prošlosti i razmišljati „Da se bar dogodilo to i to... sada bi bilo bolje“. Možda bi, a možda i ne bi. Život je prvenstveno nepredvidljiv i s time treba računati. Sport nam to jako dobro pokazuje. Kada si proradio svoju ljutnju, okreni se sadašnjosti i budućnosti. Radi sve tako da ti napraviš svoj maksimum, ali i vježbaj prihvaćanje da nekada stvari ne ovise isključivo samo o tebi.

## AKTIVNOST

Neka se učenici prisjete nekih nedavnih situacija u kojima su bili prestrašeni, tužni ili ljuti i pokušaju proraditi te osjećaje kroz opisane korake, tj. neka razmisle i zapišu na koji način bi se mogli ponašati i razmišljati da prebrode buduće takve situacije.

Možda će učenici imati još kakvu ideju osim ponuđenih.

# OŽUJAK 2025.

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

3

4

5

6

7

1

2

10

11

12

13

14

8

9

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

74

75

# DIGNI GLAS PROTIV NASILJA

## — RAZGOVARAJMO O NASILJU U SPORTU (I ŽIVOTU)

„Roditelji na nogometnim utakmicama. Zakonom zabraniti, malo se šalim, ali ta količina primitivizma i nekulture nigdje drugdje nije toliko izražena.“

„A negativno je zapravo odnos nekih trenera koji su mislili da se deranjem i diktaturom može doći do svog cilja... Uglavnom, nije palilo, ali oni su se svejedno derali...“

„Roditelji koji na utakmicama psuju, deru se na djecu kada pogriješe.“

„Neprimjereno je kada roditelji s tribina viču na trenera ili svoje dijete zbog nekog propusta na terenu.“

► Pragmina anketa, 2023.

U istraživanju Ricijaša i sur. (2016) na području grada Zagreba, u kojem je sudjelovalo 454 mladih sportaša-nogometaša i 31 njihovih trenera, pokazalo se kako je više od 90 % djece najmanje jednom doživjelo iskustvo verbalnog nasilja u sportu (vikanje, psovanje, vrijeđanje, omalovažavanje) i od trenera i od drugih sportaša. Njih 20 % izvijestilo je da im je trener upućivao prijetnje (u rasponu odgovora „rijetko“, „ponekad“ i „često“), 18,5 % da ih je trener lakše, a 10,8 % teže udario. Od drugih sportaša prijetnju je dobilo čak 40 % ispitanika, lakši udarac također podjednak broj (39 %), a teži 22 % ispitanika. Sportaši daju odgovore kako su roditeljsko psovanje i vikanje zbog sporta najčešći oblik agresivnog ponašanja roditelja vezanog uz njihove treninge i utakmice — oko 37 % navodi da su se takva ponašanja događala (u rasponu odgovora „rijetko“, „ponekad“ i „često“).

Oko trećine trenera barem je nekad doživjelo da roditelji djece koju treniraju viču na njih, psuju, vrijeđaju, omalovažavaju ili prigovaraju zbog metode treninga. Oko četvrtine je doživjelo prijetnje od strane roditelja (iako rijetko). Pritom treneri u velikoj mjeri procjenjuju da roditelji ističu važnost uspjeha i rezultata u sportu kod djeteta, da stvaraju dodatni emocionalni stres i da ne pružaju dovoljnu podršku u emocionalno teškim i zahtjevnim situacijama djeteta (Ricijaš, 2016). Postoji malo istraživanja o prisutnosti seksualnog zlostavljanja i uznemiravanja sportaša od strane trenera, kako u Hrvatskoj tako i u Europi te se brojke o nekom doživljenom obliku seksualnog nasilja i uznemiravanja u sportu jako razlikuju. Tek su nedavno pokrenute inicijative da se o toj temi više razgovara i poduzmu konkretne mjere zaštite djece i mladih. Glavna europska inicijativa proizašla je iz zajedničkog projekta Europske unije i Vijeća Europe Pro Safe Sport, čiji je cilj zaštita djece u sportu, a u kampanji osvještavanja „Start to talk“ Hrvatska sudjeluje od 2019. godine.

Jedno od rijetkih istraživanja u Hrvatskoj, u kojem su sudjelovali mladići i djevojke (N = 501) (radilo se o prigodnom uzorku studenata, što



se ne smatra reprezentativnim uzorkom populacije koji omogućuje poopćavanje rezultata) koji su se prije 18. godine bavili natjecateljskim sportom, pokazalo je da je 25 % sudionika u vrijeme dok su bili maloljetni doživjelo neki oblik seksualnog uznemiravanja od strane trenera. Oni su ujedno pokazivali više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa, koje je istraživanje također ispitalo. Kod mladića, najučestaliji oblik seksualnog uznemiravanja od strane trenera bile su šale seksualnoga karaktera na račun sportaša, što je najmanje jednom doživjelo 18,7 % sudionika. Kod djevojaka, najučestaliji oblik seksualnog uznemiravanja od strane trenera bili su komentari u vezi s izgledom i seksualnom privlačnosti, što je doživjelo 19,4 % djevojaka iz istraživanja. Usprkos tim razlikama u obliku seksualnog uznemiravanja od strane trenera, seksualnom uznemiravanju (općenito) podjednako su bili izloženi sportaši obaju spolova, bez obzira na razinu sportskih natjecanja (Greblo Jurakić, 2022).

Kada pogledamo ove brojeke, može nas zastrašiti podatak koliko djece (makar i rijetko) je doživjelo neko nasilno ponašanje od vršnjaka ili odrasle osobe. Većina roditelja u Pragminoj anketi (2023) izvještava kako se ne boji da će njegovo dijete biti zlostavljano na bilo koji način (fizički, seksualno...). No, važno je imati na umu da se osobito seksualno zlostavljanje djece vrlo često događa u odnosu s osobom koju dijete poznaje i u koju ima povjerenja. Taj je podatak roditeljima važan poticaj da s djecom razgovaraju o tome kako određene dijelove tijela nema pravo dirati nitko te da je važno da djeca obavijeste roditelje i odrasle od povjerenja ukoliko dožive bilo kakvo neugodno iskustvo, čak i kada ne mogu ili ne znaju reći je li neko ponašanje seksualizirano, ali osjećaju da osoba prema njima gaji određene emocije i ponaša se na način koji u djetetu izaziva nelagodu.

Problem seksualnog nasilja je da ne znamo koliko ga ustvari ima zbog crne brojke žrtava koje se ne usude prijaviti nasilje. Zašto djeca i mladi teško progovaraju o seksualnom nasilju, osobito dok se ono

događa? Razlog može biti što ih na seksualizirano ponašanje tjera osoba u koju imaju povjerenje pa teško razlikuju što je dozvoljeno/normalno u tom odnosu ili nije; ili je zlostavljač na poziciji moći (trener, liječnik, nastavnik, stariji suigrač...); može im prijetiti posljedicama (za njih ili njihovu obitelj) ako nekome kažu što se događa; zlostavljač može postupno graditi emocionalnu vezu s djetetom i uvjeriti ga da su u „pravoj vezi“; dijete teško prekida zlostavljanje ako o zlostavljaču (odrasloj osobi) ovisi napredak u sportskoj karijeri djeteta; djeca se mogu jako sramiti ili čak osjećati odgovornima za ono što im se događa ili ih u to uvjerava sam zlostavljač; u nekim sportskim okruženjima može postojati svojevrsna „ceremonija inicijacije“ koja uključuje seksualno zlostavljanje. Odrasle osobe takvo ponašanje nekad ignoriraju ili odobravaju, što djetetu otežava prijavu nasilja protiv vršnjaka ili starijih članova ekipe.

Kako postupiti s djetetom i mladom osobom koja kaže da je zlostavljana? Jako je važno krenuti od činjenice da je većini djece izuzetno teško priznati da su žrtve seksualnog nasilja. Računajte i s time da se određena djeca zbog toga osjećaju izrazito krivima, da im je mentalno zdravlje moguće već jako narušeno (osobito ako se nasilje događa niz godina) do mjere da se neka djeca samoozljeđuju ili razmišljaju o samoubojstvu.

Stoga je vrlo je važno da:

- Ostanete mirni, da ne negirate ono što vam je rečeno („to nije moguće!“) ili da ne pokazujete da ste šokirani.
- Pažljivo slušate što dijete govori.
- Date do znanja da mu vjerujete, da ste tu za njega i da mu želite pomoći.
- Kažete da je dobro učinilo što vam se otvorilo.
- Kažete kako nikako nije ono krivo za ono što mu se dogodilo/događa.

→ Postavljate pitanja samo kako biste objasnili nešto što možda niste razumjeli, nemojte ispitivati kao da ste policajac do u detalja; neka dijete samo kaže ono što želi reći (imajte na umu da će dijete vjerojatno morati ponovno proći ispitivanje u sklopu kriminalističke istrage).

→ Izbjegavate obećanja koja nećete moći ispuniti, na primjer da ćete čuvati kao tajnu ono što vam je dijete reklo jer ste DUŽNI to prijaviti.

→ Kažete djetetu što ćete poduzeti nakon razgovora.

→ Uputite dijete na stručne oblike pomoći u zajednici.

→ Odmah prijavite i prosljedite sve informacije kontakt osobi nadležnoj za zaštitu djece i policiji kako bi istražili navode i osigurali sigurnost djeteta ili mlade osobe.

#### ► Europska komisija i Vijeće Europe, 2017

Kada je u pitanju međuvršnjačko nasilje, možemo promatrati osobine i motive ponašanja djece iz njihovih različitih uloga. Sukladno tome, možemo lakše razmišljati o pravovremenom sprječavanju nasilja ako vodimo računa o pojedincima s različitim sklonostima i osobinama unutar grupe djece (preuzeto iz Kekez, Bilić, 2015):

**ŽRTVE** svih oblika nasilja imaju slične osobine i teškoće: obično su pasivne, podložne utjecaju drugih, zabrinute, mirne, tjeskobne, nesigurne, osjetljivije u odnosu na svoje vršnjake, niskog samopoštovanja, nedovoljno razvijenih socijalnih vještina te obično kod njih postoji neka karakteristika po kojoj se razlikuju od većine (pripadnost nekoj grupi, izgled, način govora, socioekonomski status i sl.).

Drugi će ih doživljavati kao „nepopularne, neprivlačne, bezvrijedne“.

**POČINITELJI** nasilja vole dominirati, a agresija je njihov način da ostvare svoje težnje. Čini se da imaju određeni nedostatak u moralnom razvoju odnosno uglavnom djeluju iz osobnih interesa, a to je da se

osjećaju važnima, nadmoćnim, da imaju kontrolu ili posebnu poziciju. Problem je u tome što ne uvažavaju i ne poštuju tuđa prava i nisu opterećeni time kako su drugi. Ponekad same žrtve postaju nasilnici (iz osвете za doživljeno nasilje), ali i nasilnici zbog svog ponašanja mogu postati meta tuđeg nasilja, odnosno postati žrtve.

**AKTIVNI POMOĆNICI** (nasilniku) ne pokreću nasilje i to ih razlikuje od počinitelja nasilja, ali zato mogu pojačati nasilje. Sljedbenici su nasilnika, pomažu mu, podržavaju ga, sudjeluju u nasilju. Pasivni pomoćnici pak ne sudjeluju u nasilju jer su nesigurni i plašljivi, ali se uključuju zbog potrebe za prihvaćanjem i visokim statusom ili položajem u popularnoj vršnjačkoj grupi, na način da odobravaju nasilnika, smiju se, uživaju u prizoru, navijaju, dijele online komentare ili snimke kojima se nanosi šteta žrtvi.

**BRANITELJI** (žrtava) su prosocijalni, odnosno žele pomagati drugima i voljni su zaustaviti nasilje, dakle visoko su suosjećajni, ne podržavaju nasilje, imaju izražen osjećaj za socijalnu pravdu i prepoznaju moralne probleme. Imaju povjerenja u svoju samoučinkovitost tj. vjeruju da su sposobni rješavati probleme. Zbog toga je tek manji dio djece (slobodno možemo reći i odraslih) u ulozi branitelja.

Promatrači su dio najveće skupine djece koja isključivo promatraju nasilje. Zbog čega su pasivni i ne čine ništa da bi zaustavili ili barem prijavili nasilje? Mogu umanjivati značaj situacije (tj. boli koja se nanosi žrtvi, tako što će reći „ma to se oni samo šale“), boje se mišljenja drugih, misle kako to nije njihov problem niti da bi trebali nešto poduzeti u njegovom rješavanju, nedovoljno su moralni i slično.

S obzirom na to da čine najbrojniju skupinu u nekoj sceni nasilja, osobito se čini važnim djeci naglasiti da je svako nepoduzimanje i šutnja (biti promatrač) zapravo tiha podrška nasilju i oblik nemoralnog postupanja, koja dodatno povećava patnju žrtava (Kekez, Bilić, 2015) te ih poticati na reagiranje.

S obzirom na to da se o nasilju na sportskom terenu još uvijek nedovoljno govori u javnosti ili se nasilje u sportu čak i odobrava, dobro je da odrasli započnu razgovor o njemu na razini organizacije (kluba) — bilo da poticaj dolazi od roditelja, trenera ili voditelja kluba, kako bi se jasno poslala poruka djeci i odraslima kako se nikakvo nasilje neće tolerirati i imat će posljedice, pri čemu je važno poticati djecu da paze jedni na druge, da prijavljuju nasilje, da je trener tu kako bi zaštitio svakoga od nepravednog postupanja, a ako on sam nepravedno postupa, mora odgovarati. Prilikom upisa djece u neki klub, roditelji i dijete trebali bi dobiti snažan dojam kako se u tom klubu jasno zabranjuje nasilje i bori protiv njega.

Djecu je važno poučavati zdravoj kompetenciji, ali ne stavljati isključivo nju u središte, već i važnost timskog rada, empatije, dobrih odnosa kao ključeva uspjeha. Treneri i voditelji trebaju svojim primjerom poticati djecu da bodre jedni druge, da se ne zadirkuju kada je netko manje uspješan. Svako dijete treba osjetiti da pripada svojoj ekipi, da ga se podržava, vrednuje na pozitivan način, a da mu se u radu na njegovim slabostima pomaže. Sport nisu samo treninzi i tehnike, već i razgovori, zajednička slavlja, dodatne aktivnosti koje potiču povezivanje djece/momčadi.

## AKTIVNOST

Pročitajte priču u razredu te kroz nju pokušajte razgovarati o različitim ulogama koje zauzimamo kada doživljavamo nasilje/zlostavljanje u razredu:

Sara, Matej, Ema i Josip kolege su iz razreda i prijatelji. Njihovom se razredu jednoga dana pridružio novi učenik po imenu Toma. Toma je bio osjetljiv i tihi tip, zainteresiran za umjetnost (slikanje), glumu i čitanje knjiga. Budući da se donekle razlikovao od ostalih momaka u razredu (koji su se svi bavili sportom i uglavnom bili ekstrovertirani), privukao je negativnu pozornost nekolicine učenika, predvođenih Martom.

Marta je počela širiti glasine i zbijati uvredljive komentare i šale na račun Tome, dok su se njeni prijatelji dobro zabavljali tim komentarima. Neke od njezinih šala bile su: „Jesi li vidio Tomino najnovije umjetničko djelo? Izgleda kao hrpa nabacanih boja i oblika. Picasso bi sigurno bio ljubomoran!“; i: „Očito je da Toma više vremena provodi s knjigama nego s ljudima. Ajmo ga pozvati na feštu, želim vidjeti kako će se ‘blamirati!’“.

Ema, želeći se uklopiti (jer je Marta za njezine pojmove bila „idealna djevojka“ kojoj se potajice divila), nevoljko se pridružila zadirkivanju, ali joj se to počelo sviđati jer je pridobila Martinu pozornost. Sara, Matej i Josip, u dilemi oko toga što učiniti, neko su vrijeme šutke promatrali i nisu reagirali, poput jednog dijela razreda. Ali, kako je vrijeme prolazilo, Marta je uvjerala Josipa da se pridruži zadirkivanju — uporno je govorila: „Sve je to samo zabava! To su samo male šale!“. I tako je Josip, ne sasvim svjesno, postao njezina podrška, uvjeravajući samog sebe da se radi o bezopasnom zadirkivanju. Na kraju krajeva, Toma je stvarno pomalo „čudan“, zar ne? Postupno, Josip se našao zarobljen u svojoj negativnosti, ne shvaćajući u potpunosti utjecaj svojih riječi na Tomu.

Činilo se da Toma u početku nije mario za zadirkivanje, ali kako se ono nastavilo, počelo mu je biti neugodno — bio je izoliran te je i sam prestao prilaziti ili razgovarati s bilo kim u razredu.

Sara i Matej, iako nisu dobro poznavali Tomu, kada su vidjeli koje je razmjere poprimilo zadirkivanje, odlučili su se sprijateljiti s njime, nudeći mu podršku i osjećaj pripadnosti. Toma je radosno prihvatio i počeo razgovarati sa Sarom i Matejem o svojim osjećajima u vezi sa zlostavljanjem. Sara i Matej su nakon toga pristupili Marti i drugima koji su vršili zlostavljanje, jasno rekli kako nije u redu ismijavati Tomu i da će prijaviti ponašanje odgovornim osobama u školi ako tako nastave. Marta im se samo smijala.

Ema se, vidjevši gestu svojih prijatelja, osjećala krivom i odlučila je prestati sa zlostavljanjem, ali se nije jasno suprotstavila Marti jer je i dalje htjela biti dio njezina društva. Josip se, sada shvaćajući utjecaj svojih postupaka, počeo pitati o Martinom ponašanju izaključio je da je njime manipulirala. Josip je počeo anonimno komentirati i ismijavati Martu na internetu, kako bi istjerao pravdu (i osvetio se za manipulaciju!).

Sara i Matej su, međutim, pretpostavili tko stoji iza takva ponašanja i razgovarali su s Josipom kako bi mu dali do znanja da nije u redu loše se ponašati čak i prema osobi koja se loše ponašala prema drugima. O teškoj situaciji u razredu Sara i Matej odlučili su razgovarati sa svojim razrednikom kako bi stali na kraj zadirkivanju i pokušali razviti bolje odnose u razredu.

Učenici neka pokušaju detektirati tko je tko u priči (može biti jedna ili više osoba u jednoj od uloga, ali i jedna osoba može igrati više uloga u tijeku priče, no to naglasite učenicima tek nakon što pokušaju sami doći do tog zaključka):

### **NASILNIK (BULLY)**

Marta, možda i Ema (ako je vrijeđala Tomu i kada Marta nije bila blizu), Josip — prema Marti!

*Ema, želeći uklopiti se (jer je Marta za njezine pojmove bila „idealna djevojka“ kojoj se potajice divila), nevoljko se pridružila zadirkivanju, ali joj se to počelo sviđati jer je pridobila Martinu pozornost. Josip je počeo anonimno komentirati i ismijavati Martu na internetu, kako bi istjerao pravdu (i osvetio se za manipulaciju!).*

### **AKTIVNI POMAGAČ**

Josip, možda Ema (ako je zlostavljala Tomu samo dok je Marta bila blizu, kako bi joj dala podršku).

*Postupno, Josip se našao zarobljen u svojoj negativnosti, ne shvaćajući u potpunosti utjecaj svojih riječi na Tomu.*

### **PASIVNI POMAGAČ**

Drugi učenici predvođeni Martom: *Marta je počela širiti glasine i zbijati uvredljive komentare i šale na račun Tome, dok su se njeni prijatelji dobro zabavljali tim komentarima.*

### **PROMATRAČ**

Nisu izričito spomenuti u priči, ali su promatrači svi oni učenici koji su promatrali situaciju bez reagiranja (bilo negativno, prema Marti, bilo pozitivno — da su ponašanje prijavili nadležnima u školi).

### **BRANITELJ**

Sara i Matej:

*Sara i Matej su nakon toga pristupili Marti i drugima koji su vršili zlostavljanje, jasno rekli kako nije u redu ismijavati Tomu i da će prijaviti ponašanje odgovornim osobama u školi ako tako nastave. Sara i Matej... razgovarali su s Josipom kako bi mu dali do znanja da nije u redu loše se ponašati čak i prema osobi koja se loše ponašala prema drugima. O teškoj situaciji u razredu Sara i Matej*

odlučili su razgovarati sa svojim razrednikom kako bi stali na kraj zadirivanju i pokušali razviti bolje odnose u razredu.

Postavite učenicima pitanja u obliku kviza kako bi lakše zapamtili karakteristike pojedine uloge kada je u pitanju vršnjačko nasilje:

#### BULLY — ŠTO JE NETOČNO?

- a) Želi dominirati.
- b) Ima moralni deficit.
- c) Djeluje u vlastitom interesu.
- d) Češće je djevojka.
- e) Želi se osjećati važno, nadmoćno.
- f) Želi imati poseban položaj u razredu.
- g) Ne poštuje druge.

točan odgovor: d)

#### BRANITELJ — ŠTO JE NETOČNO?

- a) Uvijek je dobar prijatelj žrtve.
- b) Ima visok stupanj empatije.
- c) Njegovo je ponašanje prosocijalno.
- d) Misli da može učinkovito riješiti probleme.
- e) Ima dobre ocjene.

točan odgovor: a)

#### TOČNO ILI NETOČNO?

Vršnjačko zlostavljanje je kada udariš/povrijediš nekoga, čak i ako je to samo jednom.

**NETOČNO:** Ako je samo jednom, naziva se nasiljem, ali još nije vršnjačko zlostavljanje.

Vršnjačko zlostavljanje je kada gledaš nasilje bez sudjelovanja u njemu.

**TOČNO:** Svako nereagirano znači podrška nasilniku!

Nekada i dijeljenje fotografija/videozapisa/poruka na društvenim mrežama može biti vršnjačko nasilje.

**TOČNO.** (Kada?)

Dijeljenje fotografija/videozapisa/poruka koje sadrže intimne podatke i prikaze djece i mladih je zločin (čak i uz odobrenje prikazane osobe).

**TOČNO:** Nakon što navršiš 14 godina, možeš kazneno odgovarati za to djelo.

Ako je netko grozan prema tebi, imaš pravo biti grozan prema njemu.

**SLAŽEM SE** — zašto?

**NE SLAŽEM SE** — zašto?

**DEFINICIJA: VRŠNJAČKO NASILJE** = Ponovljeno, namjerno nanošenje štete (boli) jednoj osobi ili grupi kada to nasilje čini osoba ili grupa. U odnosu nasilnika i žrtve postoji **NERAVNOTEŽA MOĆI** (*Anti-bullying Alliance*, UK). Ova definicija ima četiri ključna elementa: ponavljanje, namjerno, štetno, neravnoteža moći.

Što znači “neravnoteža moći”, prema tvom mišljenju?

Odgovor: Nasilnik se nalazi (ili barem misli da se nalazi)

u prednosti pred žrtvom; misli da je moćniji, važniji, bolji, vrjedniji!

- U grupi je (žrtva je npr. usamljena)
- Dio je većinske grupe (rasa, nacionalnost...)
- Stariji je
- Bolji je u verbalnom izražavanju (u govoru)
- Fizički je snažniji
- Popularniji je

# TRAVANJ 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

88

89



# „OSJEĆAM SE KRIVO KADA POSTAVIM GRANICE“

## — O „VANJSKIM“ I „UNUTARNJIM“ GRANICAMA

„Ljudima je super što ne znam reći ‘ne.’“

„Osjećam se krivo kada postavim granice.“

► izjave iz Pragmina savjetovališta

Pod granicama u ovom tekstu podrazumijevamo one zdrave granice (nazovimo ih „vanjskima“) koje postavljaju zakoni, pravila igre, moralna nepisana pravila (poput pomozi onome za koga vidiš da mu je potrebna pomoć), autoriteti (poput roditelja, trenera) u svrhu discipliniranja i zaustavljanja neprihvatljiva ponašanja, ali i one „unutarnje“ granice koje možemo postaviti samo — mi.

Zašto su važne vanjske granice? Ponovno sport (i svaka društvena igra) daje nam jako dobru metaforu odgovora: bez pravila ne postoji igra niti sport, tada nema niti pobjednika niti se zna kako sudjelovati i ponašati se tijekom igre. „Raspad“ igre, ljutnja i nezadovoljstvo vidljivi su odmah kada se u grupi nađu djeca koja su naučena na različita pravila i načine igre — čak i graničar, gumi-gumi i slične jednostavnije igre mogu imati različita pravila oko kojih mogu nastati sukobi i problemi u igri, dok god se ne dogovore ona zajednička pravila. Pored toga, pravila su važna kako ne bi došlo do ozljeda — dakle zabrana doticanja ili udaranja u određene dijelove tijela, pravilno izvođenje vježbi, slijeđenje uputa stručnjaka za sport pomažu očuvati zdravlje i kondiciju u najboljem stanju. Kada govorimo o zdravlju, također je važno slijediti i određena biološka pravila kako ne bismo ugrozili fizičko i psihičko zdravlje: pravilan ritam spavanja (npr. dokazano je da se vrijeme spavanja prije ponoći ne može nadoknaditi i da je takav san najkvalitetniji!), prehrane, fizičke aktivnosti i što manje ekrana, važni su za naš kvalitetan razvoj i zdravlje. Biti budan noću, jesti brzu hranu, puno sjediti (osobito pred ekranom) narušava naš bioritam, odnosno možemo reći da su to ponašanja kojima kršimo pravila zdrava života.

Suživot također traži poštivanje određenih pravila, strukturu, kako bismo izbjegli kaos i mogućnost da svatko uzima „pravdu u svoje ruke“. Zbog toga govorimo o pravima i dužnostima djece, roditelja, stručnjaka. Određene struke i određene prakse (npr. provođenje istraživanja, izvještavanje o maloljetnicima...) moraju slijediti etičke



kodekse kako bi se naglasila važnost poštivanja svakog pojedinca s kojim se susreću i kako bi svatko znao do koje granice seže neki profesionalan odnos. I obiteljski život, ukoliko ne njeguje određena pravila, može biti izrazito stresan i kaotičan.

Svjedočimo velikom broju popustljivih roditelja koji, želeći dobro svojoj djeci, ne želeći ih frustrirati, dozvoljavaju određena ponašanja preko svake mjere (ekrane, slatkiše, nepoštujuće ponašanje, udaranje...) čime rade „medvjedu uslugu“ djeci, otvarajući vrata težim ponašanjima u kasnijem životu djece.

Djeca trebaju granice kako bi naučila ponašati se u društvu — granice koje usvoje od roditelja postaju kasnije njihove unutarnje granice koje im pomažu prilagođavati se društvu. Djeca koja nisu usvojila socijalne norme ponašanja (npr. znati čekati svoj red, reći molim te, hvala, oprost, znati se odreći neke svoje ideje u ime zajedničkog rješenja itd.), koja su sebična i neosjetljiva na tuđe potrebe, manje su prihvatljiva u društvu, a tada takve se osobe sve više udaljavaju od društva i njegovih normi te lakše „kliznu“ u ponašanja koja su u sukobu sa zakonom i moralom te nose negativne posljedice i za osobu samu i za društvo.

**„Mirniji je na nastavi, više sluša profesore, više poštuje autoritete.“**

**„Poboljšao kontrolu u ponašanju, pomogao u slušanju drugoga.“**

**„Samostalnija su, odgovornija, imaju kvalitetne odnose s vršnjacima.“**

**„... Samopouzdanje pred razredom, poštivanje drugih.“**

► roditelji odgovaraju na pitanje kako je sport utjecao na njihovu djecu;  
**Pragmina anketa, 2023.**

Kada govorimo o unutarnjim granicama, iz dugogodišnjeg iskustva rada s djecom i mladima, osobito u savjetovalištu, vidimo kako je važno govoriti i učiti djecu i mlade asertivnosti: to znači, znati postaviti granice u odnosu s drugima, na način da jasno damo do znanja što dozvoljavamo, a što ne dozvoljavamo u nekom odnosu, da znamo izreći svoje potrebe, osjećaje i mišljenja, na način da ne povrijedimo druge, barem ne namjerno. Iako ponekad, biti asertivan znači da će se druga osoba možda na nas naljutiti, naše „ne“ je može povrijediti i čak nas osoba može emocionalno ucijeniti ukoliko ne pristanemo na nešto (npr. tako što će nam reći „ti mene ne voliš“). U takvim primjerima, ne znači da smo mi zli, da ne poštujemo drugoga, već da ta osoba ima problem jer ne prihvaća naše potrebe i nije spremna na kompromise ili izići u susret nama. I da, nekada to znači da ćemo od nekih odnosa odustati kako bismo sačuvali svoje zdravlje i poštivali sami sebe — svoje potrebe. Sport se ponovno pokazuje kao odlična prilika za vježbanje asertivnosti — u odnosu na igrače i na autoritete.

**„Tijekom bavljenja sportom moje dijete je naučilo zauzeti se za sebe.“**

► Pragmina anketa, 2023.

Djeca koja su odrastala u obiteljima u kojima je bilo prisutno zlostavljanje, odbacivanje, zanemarivanje ili jednostavno konstantno kritiziranje, u kombinaciji s rigidnim i strogim (autoritarnim) odgojem, često imaju nisko samopoštovanje, ne vide se vrijednima i imaju problem postavljanja granica u odnosima i kasnije kroz život, kada fizički odu od roditelja i grade nove odnose. Ona nisu uspjela razviti zdrave granice jer ih roditelji nisu učili postavljati granice, odnosno previše su povrjeđivali potrebe i osnovna ljudska prava svoje djece, a često djeca promatraju i unutar roditeljskog para međusobno ili jednostrano povrjeđivanje nečijih granica.

Takva djeca, i kada odrastu, teško razgovaraju o problemima jer se boje izraziti vlastite osjećaje, potrebe i misli iz straha da će ih druga osoba odbaciti, da će ih osuditi, manje voljeti. Mogu zanemarivati svoje pozitivne karakteristike i fokusirati se samo na slabosti i mane, sumnjati u sebe i uvijek u sebi tražiti krivca. Zbog toga što se doživljavaju manje vrijednima i boje se odbacivanja, prihvatit će sve prijedloge drugih, prilagođavati se tuđim ponašanjima i preferencijama kako bi se što bolje uklopila i bila neprimjetna, što posljedično dovodi i do narušavanja kvalitete odnosa. Drugi ljudi takvoj djeci (i mladima) tako često mogu „pregaziti“ granice, što njih naravno boli, ali će o tome šutjeti i radije će svoje osjećaje držati u sebi sve do trenutka kada „puknu“, bilo u smislu da postanu agresivnima prema drugima, prema sebi ili jednostavno pregore na način da se pojavi neki fizički ili psihički simptom.

„Svojem ocu nisam nikada bila dovoljno dobra.“

„Uvijek bih od oca dobila kritike na svoj nastup, koliko god me drugi pohvalili.“

„Kada bih se postavila na trepavice, ne bih mogla ispuniti ta očekivanja.“

► izjave iz Pragmina savjetovališta

Postoji jedan poseban oblik zlostavljanja i „prelaženja granica“ koji često predstavlja začarani krug iz kojeg osobe teško izlaze — to je ono suptilno ucjenjivanje i uvjeravanje u određenu verziju priče, popularno zvano „gaslighting“. Radi se o obliku psihološkog zlostavljanja pri kojem osoba (zlostavljač) namjerno ili čak nesvjesno stvara lažne priče zbog kojih žrtva počinje preispitivati svoje misli, zapažanja i zaključke o tome što se zaista dogodilo. Žrtva više ne vjeruje sama sebi, sumnja u svoju sposobnost procjene stvarnosti te joj se s vremenom (još više) srozava samopouzdanje. U takvu će „paukovu mrežu“ lako pasti osobe koje su nesigurne u sebe i ne znaju jasno

izraziti svoje osjećaje i potrebe. Ponekad takav odnos može trajati godinama, prije nego žrtva osvijesti što se ustvari u njemu događa, ako uopće osvijesti. Na neki način, obje strane trebaju jedna drugu, odnosno imaju korist od tog odnosa — često se radi o jednoj dominantnoj osobi (zlostavljač) koja nedominantnoj, nesigurnoj osobi (žrtvi) daje određenu sigurnost, možda ju čak brani od drugih, ali zato njome izvrsno manipulira kako bi ostvarila neke svoje potrebe (bilo ljubavne, prijateljske, financijske...).

Kada u nekom odnosu imamo određenu korist, čak i kada smo žrtva zlostavljanja, vrlo teško iz njega izlazimo jer smo razvili i jake mehanizme obrane koji nas priječe da vidimo ozbiljnost situacije (umanjujemo nasilje, umanjujemo krivnju drugoga, odnosno optužit ćemo sebe za probleme u odnosu, a što može biti upravo posljedica upornog uvjeravanja onoga tko nas „gaslightinga“ itd.).

„Ti si sve krivo shvatila, ja to nisam rekla.“

„Previše si osjetljiva!“

„Uvjerio me da sam ‘laka’ zbog mojih prijašnjih veza. Nakon njega se svako jutro budim s grčem u želucu.“

► izjave iz Pragmina savjetovališta

# SVIBANJ 2025.

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

96

97

# „NJEGOV PONOSNI OSMIJEH... TO NEMA CIJENE“

## — KAKO NAS SPORT UČI UKLJUČIVANJU DJECE S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU U DRUŠTVO

„Sport i fitness pomogli su mom samopouzdanju, to je dio onoga što jesam. To mi je pomoglo da se razvijem kao osoba. Otvoreniji sam, bolji sam u društvenim situacijama i imam više samopouzdanja i otpornosti.

A ako me to učinilo više društvenim i otvorenim, možda može djelovati i na druge.“

► Khovan, 17-godišnjak iz Engleske, kojemu je dijagnosticiran problem sa srcem, autizam, ADHD i Tourettov sindrom čije su glavno obilježje tzv. tikovi)

Tijekom pandemije izazvane koronavirusom, Khovan se morao izolirati jer je spadao u rizičnu skupinu zbog svog stanja sa srcem. No, nije prestao biti fizički aktivnim te je za svoje školske prijatelje i nastavnike snimao

10–15-minutne videozapise fizičkih vježbi kako bi i ostalima pomogao ostati aktivnima

► preuzeto sa stranice: <https://www.streetleague.co.uk/>

„Kako nerijetko u praksi učitelji izdvajaju djecu s intelektualnim teškoćama na satovima tjelesnog ili iz dodatnih sportskih izvannastavnih aktivnosti, pozitivan primjer iz škole gdje sam radila jest da su učitelji ne samo takvu djecu uključili u potpunosti na satove TZK-a, već su bez problema sudjelovali i na dodatnoj sportskoj grupi, čime su vidljivo razvijali motoričke vještine i socijalne vještine (konkretno je u pitanju dijete s Down sindromom i dijete s poremećajem iz spektra autizma)“.

► Pragmina anketa, 2023.

98

„Djeci neopisivo puno znači bavljenje sportom. Radimo s djecom različitih vrsta i intenziteta oštećenja. Kada vam dođe neko dijete koje prvo ne zna i ne može niti držati reket, pa onda to svlada, pa uspije prebaciti lopticu preko mreže, a vi vidite njegov ponosni osmijeh...to nema cijene — započela je Jadranka opisivati velike emocije koje se svakodnevno proživljavaju u Klubu. Dodaje kako je bilo djece koja nisu uopće imala ravnotežu, koja nisu mogla stajati kako treba, već su se pridržavala za stol da bi mogla igrati. No, uz redovite treninge, koji se održavaju svakodnevno, ta djeca ne samo da se danas drže na nogama, već i planinare!“

► Sanja Bubalo, „Djeca s teškoćama kroz sport žive ispunjen život pun mogućnosti“, Portal Dječja posla

„Nažalost još uvijek živimo u svijetu gdje su djeca s poteškoćama često suočena s predrasudama i stigmatizacijom. Promicanje empatije prema djeci s poteškoćama pridonosi stvaranju podržavajućega društva u kojem svako dijete ima priliku razvijati se u skladu sa svojim potrebama i mogućnostima... Naša misija je promicati različitosti, pokazati svijetu da su i djeca s poteškoćama u razvoju vrijedni

članovi našega društva te da, kao i sva ostala djeca, zaslužuju priliku da budu prihvaćena, shvaćena i voljena, istaknula je Šango. ‘Ona možda jesu malo drugačija od ostalih, ali njihove potrebe su iste kao kod djece redovnog razvoja.’“

► Andrea Kršlović, „Mali princ stvara bolji svijet i treba podršku lokalne zajednice“, Zadarski tjednik

99

Djeca s teškoćama u razvoju imaju iste potrebe kao i druga djeca: potrebu za pripadanjem, za igrom i zabavom, za slobodom i moći: žele uživati u stvarima i aktivnostima u kojima uživaju i druga djeca, žele ostvariti uspjeh i ponosna su na sebe kada ga ostvare, žele imati aktivnosti koje im omogućuju rast i razvoj, ispunjavaju slobodno vrijeme, žele se družiti i biti dio zajednice. Jedino im često nedostaje, odnosno da ih mi, osobe bez teškoća, ponekad zakidamo za prilike sudjelovanja. To možemo činiti i iz dobrih namjera — bojimo se da će se ozlijediti, da neće biti uspješna, da to „nije za njih“, ali ponekad možemo to raditi jer imamo osjećaj da bi „smetala“ drugoj djeci, da bi drugi zbog njih nazadovali/izgubili. A možda nas baš dijete s teškoćama u razvoju koje sudjeluje u nekoj igri ili sportu može najbolje naučiti motu „nije važno pobijediti, važno je sudjelovati!“ Djeca mogu naučiti kako je važnije da su svi od neke igre imali korist i da su u njoj uživala, da su se smijala i zabavljala, a ne da su samo radila kako bi ostvarila određen rezultat, pri čemu se itekako može izgubiti na zabavi! Osim toga, vidjeti da smo nekome učinili dobro, vidjeti njegovu zahvalnost i „sjaj“ u očima može biti nagrada veća od pehara. Moći se radovati nečijem napretku velika je moralna osobina i odrasli bi trebali težiti tome da je razviju kod djece.

Josipa je majka djevojčice s autizmom i ispričala nam je svoje iskustvo sa školom i uključivanjem njezina djeteta u sportske aktivnosti.

**„Učiteljica ne dozvoljava da moja Mirna sudjeluje u programu tjelesnog i zdravstvenog odgoja jer smatra da ugrožava drugu djecu pa moje dijete svaki sat tjelesnog „baulja“ po dvorani škole jer nisu osmislili ni program u kojem bi mogla izvoditi neke aktivnosti samostalno i uz podršku svoje asistentice. Nedavno su je, baš na inzistiranje**

asistentice, prvi put uključili u razrednu igru, *lanca* — *probijanca*, i dio djece je, naravno, pao, ali su za taj pad opet pred djecom okrivili Mirnu.

**Zbilja ne razumijem zašto bi autizam bio razlog za isključivanje iz bilo kojeg oblika tjelesne aktivnosti u školi“.**

S druge strane, Lara, učenica zagrebačke gimnazije, koja boluje od mišićne distrofije i vezana je za invalidska kolica, ima potpuno drugačije iskustvo, iako su njezine mogućnosti zbog invaliditeta uistinu smanjene.

**„S obzirom na moj invaliditet, ja sam oslobođena tjelesnog i zdravstvenog odgoja, ali je moja profesorica samoinicijativno osmislila cijeli program vježbi koje su u potpunosti prilagođene mojim mogućnostima. I zbog toga se ne osjećam isključeno na nastavi, vježbam na satu, ali ona inzistira da vježbam i doma što uvelike pomaže usporavanju moje bolesti. I zbog toga sam joj iznimno zahvalna kao i moji roditelji koji su u početku bili dosta sumnjičavi prema njenoj ideji“.**

## AKTIVNOST

Napravite razrednu debatu u kojoj ćete ispričati Mirninu priču.

Učenici mogu dati svoje mišljenje kako bi oni uključili dijete s teškoćama u sportske aktivnosti, a osobito iznijeli osobne strahove vezane uz sudjelovanje djece s teškoćama u sportu (npr. boje li se da će ih ozlijediti ili da će oni njih ozlijediti; imaju li neke predrasude prema njima; što su dosad čuli o sportu djece s teškoćama; jesu li zainteresirani da ih posjeti neki sportaš, osoba s invaliditetom?).

Nastavnici mogu dati primjere uspješnih paraolimpijaca ili kratku životnu priču Nicka Vujičića.

(Nova TV, <https://www.youtube.com/watch?v=kE5b8T-dv4M>).

# LIPANJ 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

104

105



# USPOREĐIVANJE S DRUGIMA:

**U SPORTU SE, ZBOG ONIH KOJI SU BOLJI OD NAS,  
TRUDIMO I MI BITI BOLJI.  
DRUŠTVENE MREŽE IMAJU SUPROTAN UČINAK.**

„Kada bismo mi odrasli zadržali upornost malog djeteta, gdje bi nam bio kraj? Nemojte odustajati na prvim preprekama, upornost kod djece se ne razvija odustajanjem.“

„Ponosna sam kada radije odabere trening nego ekran.“

„Kad odrastem želim biti kao Lionel Messi, ... kao Serena Williams... Michael Jordan... Usain Bolt, kao Janica Kostelić ili Luka Modrić.“

Koliko ste puta u medijima čuli izjave poput „kul si ako piješ dok navijaš“ ili „bez piva nema dobre zabave, nema navijanja“. Mladi će dodati i da „ako znam puno o nogometu, mogu se dobro kladiti na rezultate“. Te su izjave nastale pod utjecajem marketinga koji ima jedan cilj — povećati prodaju, osigurati kontinuitet korištenja nekog sredstva i ustaliti korisničke skupine u njegovu korištenju. Bez znanja o utjecaju medija i društvenih mreža na fizičko i mentalno zdravlje mladih, nemoguće je i poticati mlade na bavljenje sportom.

Koliko trendovi na TikToku mogu ugroziti cjelokupno mentalno zdravlje mladih posvjedočila je gimnazijalka iz Požege za emisiju Izvan okvira koja se emitira na Hrvatskom radiju (urednica i voditeljica Ivana Sučić):

„Dugo sam se bavila judom i zbilja mogu reći da sam kroz taj period stekla zdrave životne navike kada je riječ o sportskoj aktivnosti i zdravoj prehrani. Nakon upisa u srednju školu sam morala prestati s redovitim treninzima, ali sam često slobodno vrijeme počela provoditi na TikToku. Najviše sam pregledavala videa o fitnessu, održavanju tjelesne težine i zdravoj prehrani, ali su te „savršene žene“ i „savršena tijela“ na mene utjecala do te mjere da sam postala toliko nezadovoljna sa sobom i svojim tijelom što me dovelo do problema s poremećajem u prehrani. Također, paralelno sam izgubila volju za bavljenjem s bilo kakvom fizičkom aktivnosti što nema nikakvog smisla jer sam se od djetinjstva bavila sportom, ali društvene mreže su me 'dotukle'“.

Bavili se sportom ili ne, djeca znaju za najpoznatija imena u sportu. Fasciniraju ih svojim vještinama na sportskim terenima i predstavljaju najpoznatije uzore milijunima djece u svijetu. Svijet društvenih mreža donosi nove uzore, medijske idole, koji su relativno nova pojava u današnjem društvu, ali su postigli gotovo jednak značaj kao i najuspješniji sportaši. Do jučer nepoznati, danas imaju tisuće pratitelja koji željno iščekuju njihove objave, preporuke, savjete.

Utjecaj i jednih i drugih iznimno je velik, ali iza uspjeha jednih i drugih nalaze se sasvim različite priče.

**AKTIVNOST 1** Izraditi razredni „sportski“ album sa sličicama/ crtežima učenika i opisom u čemu je tko od njih najbolji — tko nikad ne kasni, tko je najbolji matematičar, tko ima najljepši rukopis, tko nikad nije dobio jedinicu, tko je dobar glazbenik, tko volontira...

**AKTIVNOST 2** Biranje najboljeg sportaša u razredu — prvo neka djeca predlože kriterije, zatim im se može dati neke primjere: najviše sati treninga, najviše dobivenih utakmica, najviše zlatnih medalja (uz slabiji uspjeh u školi) ili možda odličan uspjeh u školi uz dobar uspjeh u sportu, dobar sportaš/ica uz puno drugih izvanškolskih aktivnosti...

**AKTIVNOST 3** (za više razrede u kojima djeca imaju Instagram/ TikTok/YouTube profil): biranje razrednog „influencera“ — prvo neka djeca predlože kriterije, zatim im se može dati neke primjere: broj lajkova ili pratitelja ili pak netko tko ne promovira samo sebe (gdje je bio, što je obukao, što je jeo, koju vratolomiju je izveo...), nego promovira pozitivne teme (učenje, sport, glazbu, čitanje, volontiranje...)

*Uspoređujući se s drugima i njihovim uspjesima u sportu želimo biti bolji, više se trudimo i imamo dodatnu motivaciju. Uspoređivanje s drugima preko društvenih mreža nas pasivizira i često demotivira,*

*smanjuje nam se samopouzdanje. U sportu je baš suprotno, jer nas tuđi uspjesi motiviraju i ohrabruju.*

Svaka osoba, posebice mlada, želi nešto postići u životu, uvijek biti bolji. Biti bolji od drugih, ali biti bolji i od sebe, danas biti bolji od jučer, sutra biti bolji od danas. Zato je važno vidjeti druge koji su uspješni, i to one koji su do uspjeha došli predanim radom i trudom da nas takvi motiviraju i da znamo kako, kada i što možemo postići svojim radom. Uspjeh do kojeg se dolazi radom i odricanjem najbolje je vidljiv u sportu. Ni najbolji sportaši na svijetu nisu pobjednici postali samo zbog rođenja s talentom za neki sport. Svi oni ističu da je talent samo mali dio njihova uspjeha i da je iza svake medalje i pehara uvijek i jedino uporan rad.

**Izreka:** „Trud pobjeđuje talent, ali samo onda kad se talent ne trudi dovoljno“.

Za razliku od sporta „uspjeh“ na društvenim mrežama najčešće ne podrazumijeva znanje, trud, rad, talent, vještine... U ovom području uspjeh se najčešće mjeri brojem pratitelja i lajkova.

Istraživanje provedeno u Hrvatskoj pokazalo je da je svaki treći učenik i student u Hrvatskoj osjećao stres, usamljenost, zavist ili nižu razinu samopouzdanja zbog sadržaja na društvenim mrežama. Svaka druga mlada osoba na društvenim mrežama provodi više od tri sata dnevno, a one su im ujedno i glavni izvor informacija. Trećina mladih osjećala je manjak samopouzdanja, stres ili zavist zbog sadržaja na društvenim mrežama. Posebno zabrinjava što većina mladih o tim osjećajima ni s kim ne razgovara.

To su rezultati ankete koju su među djecom i mladima u dobi od 16 i 25 godina proveli Unicef i Mreža mladih Hrvatske 2022., a koji su objavljeni na 5. Danima medijske pismenosti.

**Ljudi su praktički nesposobni prosuđivati vlastite sposobnosti bez pozivanja na neke kriterije, neku referentnu točku, a to su najčešće drugi ljudi. Upravo zato jako je važno imati dobre uzore.**

*Svi, a pogotovo mladi, prelako se daju uvjeriti da su drugi uvijek nasmiijani i raspoloženi i da nemaju baš nikakvih problema u životu.*

U procesu razvoja i oblikovanja identiteta svake osobe važno je imati uzore jer oni predstavljaju svojevrzne modele kojima se teži postati i s kojima se osoba želi poistovjetiti. Na našu samoprocjenu snažno utječe uspoređivanje sebe s drugima. Ovo je svojstveno svim ljudima da žele svoja iskustva, događanja, osjećaje uspoređivati s drugim ljudima. Socijalno uspoređivanje razvojno je najznačajnije za mlade koji redovito rade procjene vlastita statusa i statusa drugih u društvu. Ovakvo uspoređivanje odvija se svakodnevno, kako u stvarnom okruženju, tako i u virtualnom okruženju, posebice na društvenim mrežama. Uspoređivanje s drugima ne može se, nažalost, izbjeći, no ono što jest moguće je **kritičko promišljanje osobe i odabir s kime će se uspoređivati** — hoće li to biti stvarna i inspirirajuća osoba na koju se može ugledati ili nedostižni i ponekad pretjerano idealizirani influenceri.

*I dok su istraživanja od prije 20-ak i više godina pokazivala da su djeci nakon primarnih uzora — roditelja, te zatim učitelja, treći najistaknutiji uzori poznati sportaši, recentnija istraživanja pokazuju da sportaše često zamjenjuju slavne medijske ličnosti te pogotovo influenceri s društvenih mreža.*

Uzore djeca najčešće pronalaze u roditeljima, učiteljima/nastavnicima, rođacima, susjedima, trenerima i prijateljima, ali i poznatim i slavnim osobama iz područja znanosti, umjetnosti, povijesti, politike, sporta i dr. Pozitivni uzori svojim ponašanjem, znanjem i vještinama, kvalitetama i sposobnostima modeliraju ponašanje, potiču druge

na učenje, na razvoj i napredovanje, usmjeravaju ih pozitivnom razvoju. **Ako djeca i mladi nemaju uzore u realnom svijetu i/ili ako ih ne smatraju bliskima i autentičnima te ih ne mogu povezati sa sobom, okreću se medijima i virtualnom okruženju** te i svoje razvojne potrebe zadovoljavaju na društvenim mrežama. Naravno da društvene mreže nisu u potpunosti negativne i da nemaju isključivo loš utjecaj, one nam, također, omogućuju povezivanje i komunikaciju, mogu biti pomoć u obrazovanju te su odličan način izražavanja svoje kreativnosti. Potrebno je samo znati koga „pratiti“ i koje informacije na nas imaju pozitivan, a koje negativan učinak.

Sport ima iznimno važnu ulogu u očuvanju zdravlja, stvaranju pozitivnih radnih navika, izgradnji discipline, humanosti te osim toga igra veliku ulogu u razvoju društvenog statusa. Prilikom bavljenja sportom dijete oblikuje i usvaja sustav vrijednosti, razvija i uči neke poželjne osobine ličnosti kao što su npr. suradljivost, asertivnost, odgovornost, upornost, usvaja neka pravila ponašanja i komunikacije, mijenja i oblikuje životne navike.

S druge strane, društveni mediji imaju izrazito negativan utjecaj na mentalno zdravlje i mogu vršiti nepotreban pritisak na mlade da izgledaju ili se ponašaju na određene načine kako bi bili „uspješni“ na internetu.

Sudjelovanje u sportu, a posebno u timskim sportovima, mlade uči timskom radu, liderstvu, samodisciplini, odgovornosti, toleranciji; sport utječe na razvoj vještine svladavanja različitih prepreka, uči ih istrajnosti, poštivanju autoriteta, razvija radne navike, jača njihov karakter, samopoštovanje i samopouzdanje.

Sport pomaže djeci razviti načine kako se nositi s usponima i padovima tijekom života. Kada se bave sportom, djeca će ponekad pobijediti, a ponekad izgubiti. Biti dobar gubitnik zahtijeva zrelost i

praksu. Gubitak uči djecu prevladavanju razočaranja, suočavanju s neugodnim iskustvima i važan je dio stvaranja otpornosti. Bavljenje sportom pomaže djeci naučiti kontrolirati svoje emocije i kanalizirati negativne osjećaje na pozitivan način. Kada se bave sportom djeca će naučiti gubiti. **Sport uči kako biti dobar gubitnik.** Gubitak je važan dio otpornosti na životna razočaranja. Kad djeca gube, uče kako se nositi s neugodnim iskustvima i oporaviti se od razočaranja. Timski sportovi dodaju još jedan sloj prijateljstva, timskog rada, prihvaćanja drugih i omogućuju djeci da razviju prijateljstva kojima inače ne bi bila izložena.

Za razliku od tih pozitivnih strana negativnih sportskih iskustava, društvene mreže nam ne daju alate borbe protiv negativnih posljedica koje nam ostavljaju. Gledajući tuđe „savršene živote“ osjećamo se loše jer ne znamo kako se nositi s time što su mislimo da su drugi ljepši, bogatiji i bolji od nas. Prekomjerna izloženost društvenim mrežama može izazvati poteškoće poput povlačenja, anksioznosti i depresije. Zbog toga što je izgled s fotografija poznatih osoba jednostavno nemoguće ostvariti, djeca o sebi stvaraju ružno mišljenje i smatraju se manje vrijednima. Takvi postupci mogu navesti mlade na negativno razmišljanje o vlastitim postignućima, sposobnostima ili izgledom.

Djeca uče i iz svojih uspjeha i iz svojih neuspjeha, a upravo im sport, tj. sportsko natjecanje daje priliku da iskuse i jedno i drugo. Gubitak utakmice uči djecu važnosti marljivog rada, vježbe, odlučnosti i da ništa u životu nije lako. Ono najvažnije što će naučiti u sportu, ali i najvažnija je poruka koju bi za cjelokupni život iz sporta trebali izvući da je **truditi se važnije nego pobijediti ili izgubiti.** Dijete treba naučiti da ne može kontrolirati rezultat, ali da može kontrolirati sebe i svoj trud. Trud, a ne trenutni rezultat ono je što u konačnici čini treniranje nekog sporta uspješnim. Stoga je jako važno od najranije dobi djecu uključivati u sportske aktivnosti i izložiti ih svijetu sporta da postanu njegov aktivan član i da u njemu traže svoje primarne uzore.

## AKTIVNOST: RAZGOVOR

- Zna li čime se bave najpoznatiji hrvatski Instagram/TikTok influenceri?
- Jesu li vam poznata imena influencera ili njihovi nadimci koje koriste na mrežama?
- Pratite li nekog od njih?
- Što vam je zanimljivo na njihovim profilima?
- Prema vašem mišljenju, zašto su najpopularniji profili na Instagramu oni koji promoviraju šminku i modu te putovanja, a na TikToku oni koji pokazuju primjere iz svakodnevnog života?

# SRPANJ 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

114

# KOLOVOZ 2025.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

115

# PRILOG: “MISLI, VJEŽBAJ, MIJENJAJ!”

## SVAKI MJESEC, MJESEC ZAJEDNIŠTVA: NEKA RAZRED NAPRAVI SVOJ POZITIVNI RAZREDNI IZAZOV!

Učenici dokumentiraju/fotografiju/snimaju svoje aktivnosti ili provode intervjue, odnosno kratke ankete, a može se nagraditi najbolji rad svakog mjeseca ili na kraju godine. Ne moraju sudjelovati svi učenici u svakome mjesecu, a ukoliko neko dijete ne posjeduje pametni telefon, neka zamoli roditelje ili prijatelje da dokumentiraju određene situacije za njega i pošalju mu na elektroničku adresu ili proslijedi nastavniku/razredniku koji će tu snimku pokazati razredu. Ili može prepričati ono u čemu je sudjelovao, napisati kratki tekst ili prezentaciju.

Učenici ili nastavnici (uz odobrenje roditelja) mogu Pragmi proslijediti svoje snimke ili ih objaviti na svom profilu na Instagramu i TikToku — ako imaju iznad 13 godina i otvorene profile!

(uz oznake: #pragma, #razredniizazov),

a ovo su samo neki prijedlozi:

1. Pokreni se, započni neku fizičku aktivnost i dokumentiraj je: snimi sebe dok se njome baviš ili prikaži fotografijom i/ili riječi sport kojim se baviš;

2. Učenici navode svoje misli o povezanosti sporta sa životnim vještinama: čemu nas sportska aktivnost uči, a da nam je važno u životu općenito?
3. Budi *influencer* i promoviraj sport: prikaži sve lijepe strane sporta kroz video, fotografije, crtež, priču; kao da želiš privući one koji se ne bave sportskim aktivnostima;
4. Organiziraj natječaj za najljepšu autorsku fotografiju ili video s temom sporta: na kraju mjeseca glasajte za najljepši i najkreativniji rad;
5. Intervjuiraj: svoj tim; svoje prijatelje s kojima se baviš fizičkom aktivnošću; svog trenera. Pitaj ih: što je važno u timu ili u odnosu trenera — igrača za uspjeh i općenito za dobru klimu tijekom igre ili treninga?
6. Organiziraj kod kuće ili s prijateljima dan za sport/zabavu na otvorenom: svatko donese pribor koji ima kod kuće. Zabavljajte se satima i dokumentirajte vašu zabavu fotografijama. Dodatno, organizirajte dan sporta u razredu — ponesite sportske rekvizite, a odijevanje neka bude sportsko, uključujući i nastavnike/razrednika. Ako nije moguće tijekom određenih satova nastave, bavite se sportskim aktivnostima tijekom odmora ili dodatni sat nakon nastave, a cilj je opet — zabava! Zabilježite to fotografijama;
7. Učenici u grupama imaju zadatak napraviti prezentaciju o zdravstvenim prednostima sporta i kretanja, o zdravoj prehrani, o važnosti smanjenja korištenja ekrana, uz konzultiranje stručnjaka za to područje i korištenje primjerene literature (koriste resurse iz škole: školskog liječnika, medicinsku sestru, profesora tjelesnog, stručnog suradnika škole i stručnjake iz zajednice: uže obitelji, rodbine, prijatelja, poznanike);
8. Intervjuirajte učenike-sportaše, na novinarski način (učenici mogu u paru ili grupi provesti intervju u obliku pisanog članka, audio-priloga ili videopriloga, ne duljeg od 5 minuta), a pitanja mogu biti: Kako usklađuje svoje školske i druge obaveze? Kako je odricati se određenih stvari tijekom dana (npr. slatkiša, ponekad izlazaka,



ležanja na kauču, igranja igrice...)? Kako je učenika-sportaša sport izgradio kao osobu? Kako nalazi motivaciju u ustrajanju u bavljenju sportom? Kakva je podrška obitelji, nastavnika...? Je li presudno važno pobjeđivati u sportu? Cilj je suzbiti mit o tome da se ne stignemo baviti sportom.

9. Učenje o starim igrama i/ili načinima provođenja slobodnog vremena: učenici pitaju starije osobe (roditelje, bake, djedove, susjede...) o igrama koje su oni igrali na ulici. Ukoliko se usmjere na stare igre, učenici zabilježe opis i pravila igre (ili snime kako se igre izvode zajedno s intervjuiranim osobama ili drugima) i predlože ih razredu za igru. Ukoliko se više usmjere na ostale načine provođenja slobodnog vremena, učenici pokušaju tako provesti jedan dan i zabilježe/snime kako su ga doživjeli.

10. Učenici provede anketu s građanima — koliko se bave sportom (fizičkom aktivnošću) i zašto „da ili ne“, jesu li se prije bavili — nedostaje li im, bi li se htjeli uključiti u neki sport...

Učenici mogu dati svoj komentar na te izjave, kao novinar koji želi prikazati situaciju u zajednici, ali i potaknuti osobe na bavljenje fizičkom aktivnošću!

11. Dan hodanja u prirodi — stvorite album (uz kraći tekst uz svaku fotografiju ili jednostavno napišite „blog“) o svom izletu, šetnji, planinarskom pohodu. Navedite svoja promišljanja, osjećaje, poticaje koje ste proživljavali tijekom tog dana. Cilj je povezati se s prirodom i otkriti blagodati uživanja u ljepotama prirode.





## VREDNOVANJE

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika ocijenite publikaciju i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara!

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

- poštom: Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb, ili
- u obliku fotografije koju možete poslati e-poštom na: [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr).

## UPITNIK O PRIMJENI KALENDARA 2024./2025.

### UDRUGE PRAGMA

#### 1. Podaci o primjeni Kalendara

Tekstovi su primjenjivi u radu s učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove:

- osnovna škola
- srednja škola
- učenički dom

Aktivnosti su primjenjive u radu s učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Županija sjedište odgojno-obrazovne ustanove:

#### 3. Koje ste teme/aktivnosti iz Kalendara obradili s učenicima?

Broj stručnjaka (učitelja, nastavnika, odgajatelja, stručnih suradnika) koji su koristili Kalendar:

#### 4. Koje su povratne informacije učenika, kakav su utjecaj aktivnosti imale na učenike i njihove roditelje?

Broj aktivnosti provedenih na temu Kalendara:

Broj sudionika (djece, roditelja) obuhvaćenih aktivnostima:

Jeste li u radu s učenicima koristili uvodni tekst i aktivnosti (u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti):

ništa — malo — donekle — puno

#### 5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara:

#### 2. Ocijenite korisnost Kalendara

(1 — niti malo, 5 — u cijelosti)

Sadržaj potiče rješavanje emocionalnih i socijalnih problema učenika i obitelji

1 — 2 — 3 — 4 — 5

#### 6. Kalendar bih preporučio/la kao edukativni materijal u odgojno-obrazovnim ustanovama:

DA — NE

## IZ RECENZIJA

„Često su pobjede satkane  
od mnogobrojnih poraza,  
padova i razočarenja“

„U ovogodišnjem, dvanaestom Pragminom školskom kalendaru, kako se u uvodniku navodi, autori su nastojali su povezati sport, sportske aktivnosti i različite elemente sportskog načina života s različitim dimenzijama socio-emocionalnog razvoja djece i mladih.

Jer, autori zatim navode, sportsko vježbalište ne pomaže samo jačanju fizičkih, već svih, za život važnih vještina: upornosti, odgovornosti, hrabrosti, optimizma, nade, autodiscipline — podnošenja zdrave žrtve i odricanja radi ostvarenja cilja, prihvaćanja poraza, gubitka i boli, snalaženja u odnosima s vršnjacima i autoritetima, timskog rada, suradnje, empatije, dijeljenja s drugima, zajedništva, tolerancije, prihvaćanja različitosti, fair-playa...

Na samom početku navode se zanimljivi, životno primjenjivi i duhoviti odgovori djece, hrvatskih sportaša i znanstvenika na pitanje „Zašto je sport važan?“, a kroz brojne citate pa i crtice iz života uspješnih hrvatskih sportaša i sportskih stručnjaka, autori su učinili Kalendar životnim, dodatno motivirajući roditelje, trenere, stručnjake da osvijeste pozadinu onoga o čemu čitaju.

Tekstovi u kalendaru koji govore o boli i frustraciji zbog poraza i neuspjeha, kao i o važnosti da dijete iskusi poraz ili neuspjeh, kao da su osobito zanimljivi nakon ispadanja i neuspjeha hrvatske nogometne reprezentacije, predvođene izbornikom Zlatkom Dalićem, na Europskom nogometnom prvenstvu. Ti tekstovi o porazu, kao i mogućnosti rasta pojedinca usprkos porazu, bit će još razumljiviji jer su nam slike hrvatskih nogometaša i njihova izbornika kako — zrelo prihvaćajući

poraz — ostvaruju možda (naj)važniju pobjedu, još svježije i još uvijek pred očima. Zaista, često su pobjede satkane od mnogobrojnih poraza, padova i razočarenja.

Aktivnosti na kraju svakog poglavlja Kalendara napisane su tako da pružaju dovoljno fleksibilnosti stručnjacima u njihovu provođenju na nastavnom satu ili izvannastavnim aktivnostima. One su različite, poput: pisanje eseja, igranje starih igara, čitanje priče i osvrt na nju, prorada doživljenih osjećaja straha, tuge ili ljutnje, igranje uloga u priči o vršnjačkom nasilju, kviz, razredna debata, izrada razrednog sportskog albuma, izbor najboljeg sportaša u razredu i izbor razrednog influencera. U prilogu Kalendara nalaze se mjesečni razredni izazovi: to su pozitivni izazovi koji potiču zajedništvo među djecom i mladima pa se navode prijedlozi aktivnosti za svaki mjesec u kojima se preporuča sudjelovanje cijelog razreda, a potom se pozivaju učenici da dokumentiraju, snimaju fotografiraju, opišu ili izrade prezentaciju o provedenim razrednim izazovima.

Poput dosadašnjih, i ovogodišnji je Pragmin Kalendar prvenstveno namijenjen stručnjacima koji rade s djecom i mladima u odgojno-obrazovnim ustanovama, ali je uvijek koristan poticaj roditeljima, budućim roditeljima, budućim stručnjacima, prijateljima, odgajateljima i svim odraslim osobama koje kontinuirano žele raditi i na razvoju vlastite emocionalne inteligencije, stvaranju kvalitetnih odnosa s drugima, izgradnji kvalitetnijeg društva i porastu društvene solidarnosti. Kombinacija znanstvenih tekstova i činjenica s jedne te praktičnog pristupa, jasnoće i jednostavnosti teksta Kalendara s druge strane, pomoći će da ga ova široka publika s lakoćom čita, kao zanimljivo, dragocjeno i korisno štivo“.

► mr. sc. **Roberta Brusić Pavičić**

## „Uključenost u sport traži od djeteta samostalnost“

„...Teme poput ovisnosti, nasilja, komunikacije, društvenih mreža, odnosno njihovih negativnih konotacija su svakodnevna potreba i o njima se mora razgovarati, njih treba rješavati. Tu svakako spada i problem pomanjkanja tjelesne aktivnosti, dječje igre, socijalizacije... Prije svega mislim na opasnost o razvijanju nekih tjelesnih oštećenja u rastu i razvoju, pojave kardiovaskularnih bolesti, otuđenosti, ali i problema s mentalnim zdravljem.

Sport, odnosno tema ovog Kalendara može biti, a osobno sam stajališta da upravo sport i sportska rekreacija od najranije dobi — školske dobi, vrlo je „jeftino“ rješenje u prevenciji svih tih mogućih neželjenih oblika oboljenja, odnosno ponašanja. Sport, rekreacija, igra, boravak u prirodi, boravak na otvorenom s prijateljima, obitelji, natjecanja, sve su to prekrasne pojave koje su rezultat vremena provedenog u bilo kojem obliku bavljenja sportom.

Više je puta u Kalendaru naglašena povezanost koja kao niti jedan drugi fenomen ne povezuje dvije i više osoba. Oni koji se bave sportom na puno jednostavniji način razvijaju osjećaj pripadnosti, osjećaju se dio cjeline koja postaje kao živi organizam (tu posebno mislim na ekipne sportove), što je vrlo važno za kasniju profesionalnu karijeru — bila ona sportska ili nekakva druga.

Mene osobno, kao roditelja, veseli i činjenica da djeca koja su od najranije dobi uključena u sportske aktivnosti, bez obzira na to što provode vrijeme na terenu, u dvorani, te u konačnici na neki način opet imaju dovoljno vremena za sve druge obaveze i igru. Uključenost u sport traži od djeteta samostalnost pa dijete uči racionalno upravljati svojim vremenom i planirati što je svakako važno za budućnost. Sport nije i ne odvija se samo na sportskom terenu. Sport počinje još kod kuće gdje dijete mora ranije ustati, pojesti, spremiti stvari za

trening, trenirati, raspoređiti kod kuće torbu, istuširati se pa dalje raditi prema dnevnom rasporedu. Sve se to čini možda i naporno, ali sve to utječe i na razvoj djeteta.

Naravno, u cijelom tom procesu postoje razne opasnosti, a jedna je pretjerana ambicija koja može dolaziti od roditelja, trenera, kluba i slično. Velika je opasnost za dijete, a posebno malo dijete, stavljati veliko opterećenje, zahtijevati na rezultatu jer vrlo lako može doći do suprotnog učinka... Smatram da je u najranijoj dobi osobito važno da dijete razvije ljubav prema aktivnosti (tu ne mislim samo na određeni sport), prema boravku na otvorenom, prirodi, da dijete zavoli što više sportova, da dijete upozna svoje tijelo i nauči zašto je to važno...

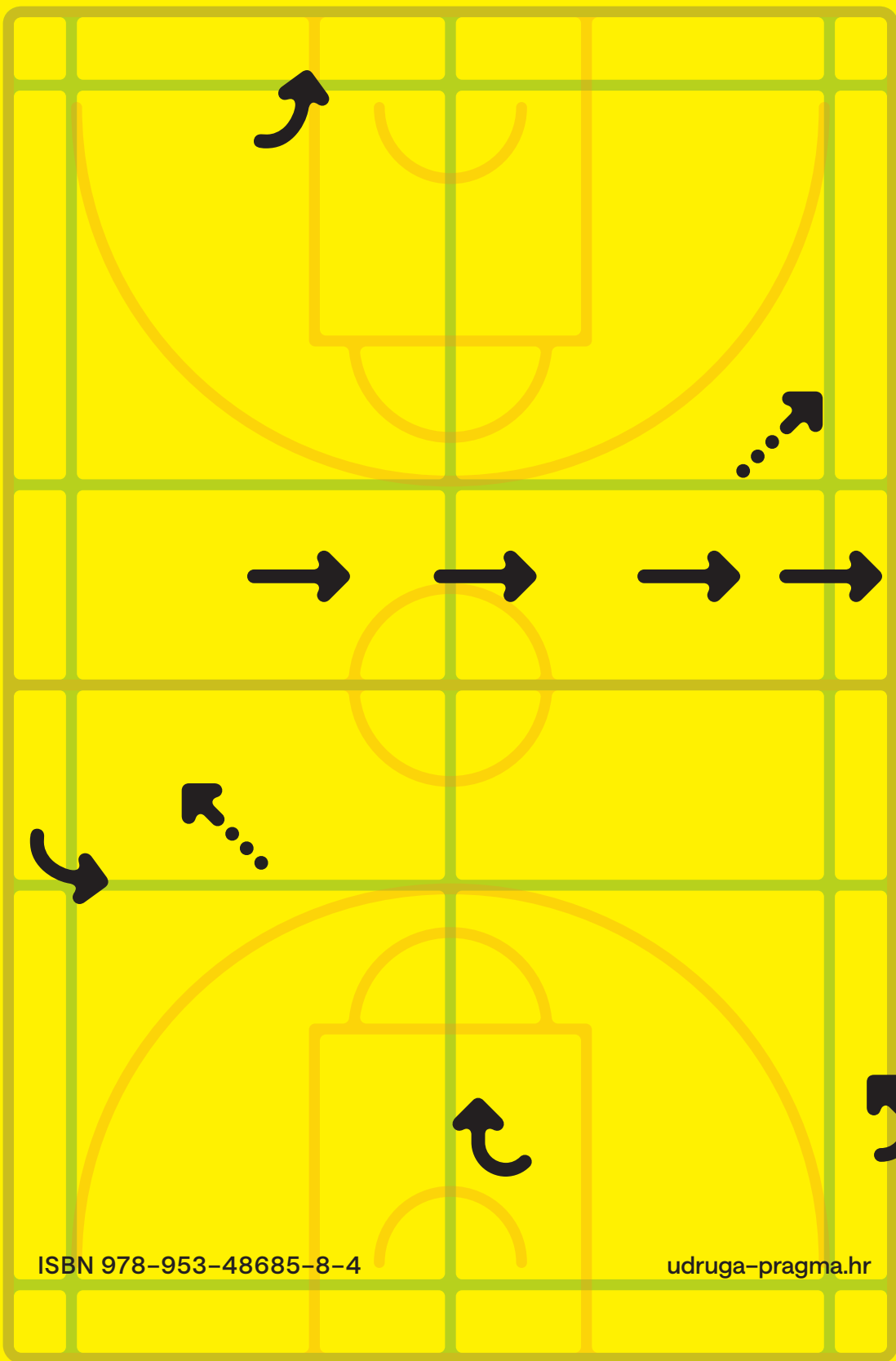
... Nastavnik/učitelj tjelesne i zdravstvene kulture, nastava tjelesne i zdravstvene kulture oduvijek su bili i uvijek moraju biti djeci „najdraži učitelj“ i „najdraži predmet“. Učitelji odgajaju dijete i usmjeravaju ga u sport, uče djecu o njihovom tijelu, dijete shvaća važnost kretanja i uz učitelja gradi svoj stav prema aktivnosti i stvara određene navike... Sport je u najširem pojmovnom smislu uvijek dobra tema i vjerujem da će ovaj broj Kalendara sa svojim zanimljivim poglavljima, citatima i igrama doprijeti do učenika te da će svakako biti koristan njima, ali i nastavnicima“.

► dr. sc. Ivan Dujčić

## POPIS LITERATURE

1. Bajrić, C. (2023). *Uloga sporta u razvoju djeteta*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A8796/datastream/PDF/view>.
2. Balić, J., Taekwondo klub Monter, Sportska televizija, 23. 5. 2023. Dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=UDyv75tRLpl&list=PLefnEcsxjWlgwjxCMo7Jlh-OIBRzC3pQ&index=10>.
3. Biščan, H. J., *Djeca, ekrani, sport*, emisija Aktualno, Hrvatski katolički radio, 20. 1. 2024.
4. Bruzzone, D. (2010). *L'educatore oggi: un nuovo slancio*, predavanje održano na Europskom pedagoškom susretu (Incontro pedagogico europeo), Cadine (Trento) 9—10. listopada 2010.
5. Bubalo, S., Portal Dječja posla, Djeca s teškoćama kroz sport žive ispunjen život pun mogućnosti, 16. 7. 2022. Dostupno na: <https://www.djecjaposla.com/djeca-s-teskocama-kroz-sport-zive-ispunjen-zivot-pun-mogucnosti/>.
6. Buckingham, M., Goodall, A. The Power of Hidden Teams. The most-engaged employees work together in ways companies don't even realize. *Harvard Business Review*, 19. 5. 2019. Dostupno na: [https://hbr.org/2019/05/the-power-of-hidden-teams?utm\\_medium=social&utm\\_campaign=hbr&utm\\_source=twitter&tpcc=orgsocial\\_edit](https://hbr.org/2019/05/the-power-of-hidden-teams?utm_medium=social&utm_campaign=hbr&utm_source=twitter&tpcc=orgsocial_edit).
7. Cleveland Clinic, Endorphins. Dostupno na: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23040-endorphins>
8. Čehić, V. (2023). *Važnost sporta za djecu i mlade*. Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffri%3A3729/datastream/PDF/view>.
9. Direktno.hr, "Dalić iskače od mediokritetskog profila; ima društveno-politički Eros, to je ono što fali hrvatskoj politici", 4. 7. 2018. Dostupno na: <https://direktno.hr/direkt/uskopljena-elita-zgraza-se-nad-kolin-dom-a-prijatelj-s-braca-se-rasplakao-od-srece-127443/>.
10. Đivić, G., Girls Trophy turnir u Brezovici, Sportska televizija, 13. 6. 2023. Dostupno na: <https://youtu.be/uv9cyRbV2FM>
11. Europska komisija, Vijeće Europe (2017). *Priručnik za prevenciju i djelovanje u situacijama mogućeg seksualnog nasilja nad djecom i mladima u sportu*. Vijeće Europe. Dostupno na: <https://mint.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti-sdus/docs/START%20TO%20TALK/Priru%C4%8Dnik%20za%20prevenciju%20i%20djelovanje%20u%20situacijama%20mogu%C4%8>
12. Foulkes, S. H. (1946). On Group Analysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 27: 46—51.
13. Greblo Jurakić, Z. i sur. (2022). Seksualno uznemiravanje mladih sportaša od strane trenera i izraženost depresivnosti, anksioznosti i stresa u kasnijoj životnoj dobi. *Društvena istraživanja Zagreb*, 31, 1, 135—154. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/275007>.
14. Greshake, G. (1993). *Patnja cijena ljubavi*. Pokret prijatelja prirode "Lijepa Naša", Sinj.
15. Group Analytic Concepts. Group as a Whole. *Group Analysis*, 2014; 47(4), 47—51. <https://doi.org/10.1177/0533316414558014n>.
16. HINA, "Lino Červar: Sve osim osvajanja medalje na Euru bio bi neuspjeh", 12. 1. 2024. Dostupno na: <https://www.24sata.hr/sport/lino-cervar-sve-osim-osvajanja-medalje-na-euru-bio-bi-neuspjeh-958301>.
17. Iveković, I. (2020). Sudjelovanje djece u organiziranim sportskim aktivnostima tijekom vrtićkoga i osnovnoškolskoga perioda: pregled dosadašnjih istraživanja. *Croatian Journal of Education*, 22 (3), 823—863. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/247862>.
18. Intersport, "Ivica Kostelić: Intervju z enim izmed najboljih smučarjev vseh časov", ožujak 2022, dostupno na: <https://www.intersport.si/blog/2022/03/ivica-kostelic-intervju/>.
19. Istraživanje UNICEF-a i Mreže mladih Hrvatske (2022). Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/mediji/rezultati-5-dana-medijske-pismenosti>.
20. Kekez, A., Bilić, V. (2015). Zašto dobra djeca rade loše stvari: uloga moralnog odstupanja u različitom angažmanu djece u vršnjačkom nasilju. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61:2,47—64. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/162152>.
21. Klain, E. (2008). *Grupa kao cjelina*. U: Klain E., Cividini-Stranić E., Urlić I., Moro Lj., Tocilj-Šimunković G., Josić D. i sur. *Grupna analiza — analitička grupna psihoterapija*. 2. izdanje. Zagreb: Medicinska naklada; str. 63—67.
22. Kršlović, A., *Zadarski tjednik*, Mali princ stvara bolji svijet i treba podršku lokalne zajednice, 11. 8. 2023. Dostupno na: <https://zadarskitjednik.hr/sport-i-rekreacija/mali-princ-stvara-bolji-svijet-i-treba-podrsku-lokalne-zajednice-2506741>
23. Mark F. Ettin (2000). From Identified Patient to Identifiable Group: The Alchemy of the Group as a Whole. *International Journal of Group Psychotherapy*, 50(2): 137—162. <https://doi.org/10.1080/00207284.2000.11490995>.
24. Marojević, M. (2019). *Važnost bavljenja sportom u ranoj i predškolskoj dobi* (završni rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:653164>.
25. Miličić, D. "Lino Červar za 24sata: Bravo, Perkovac, guštali smo. Duvnjak, kapa do poda za sve što radiš...", 24sata.hr, 13. 1. 2024. Dostupno na: <https://www.24sata.hr/sport/cervar-bravo-perkovac-gustali-smo-duvnjak-kapa-do-poda-za-sve-1259782>.
26. Digitalni mediji i mentalno zdravlje. Medijska pismenost: [www.medijskapismenost.hr](http://www.medijskapismenost.hr) [https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni\\_mediji\\_i\\_mentalno\\_zdravlje.pdf](https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf).
27. Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*; 4:151-60. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871410/>.
28. Melina, L. (2010). *Insegnare la grammatica dell'amore, nodo educativo cruciale per la questione antropologica e teologica*, U: Servizio Nazionale per il Progetto Culturale della CEI, L'emergenza educativa. Persona, intelligenza, libertà, amore, IX. Forum del Progetto Culturale, Edizioni Dehoniane Bologna, Bologna.
29. Niven, D. (2000). *100 jednostavnih tajni sretnih ljudi. Što su znanstvenici otkrili i kako vi to možete iskoristiti*. Profil knjiga, Zagreb, str. 31.
30. Projekt „TIP TOP GENERATION“ — Hrvatski školski sportski savez: "Sportaši školskog sporta su glavni ambasadori TIP TOP generacije!". Dostupno na: <https://www.healthhub.hr/projekt-tip-top-generation-hrvatski-skolski-sportski-savez-sportasi-skolskog-sportasu-glavni-ambasadori-tip-top-generacije/>.
31. Purcell, L.K. (2005). Sport readiness in children and youth. *Paediatr Child Health*; 10:343—344. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2722975/>.
32. Puljić - Šego, I., "Dalić: Pomučio sam se za sve u životu, zato ne dam na sebe", Večernji list, 22. 7. 2018. Dostupno na: <https://www.vecernji.hr/sport/dalic-pomucio-sam-se-za-sve-u-zivotu-zato-ne-dam-na-sebe-1259782>.

33. Pragma, „Prikaz nekih rezultata online ankete za roditelje i stručnjake” (prezentacija, 14. 11. 2023., Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada). Dostupno na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr).
34. Rab Guljaš, I., Borci uz pobjedničke pojase i medalje žele i fakultetske diplome, Glas Slavonije, 2. 12. 2023. Dostupno na: <https://www.glas-slavonije.hr/537594/3/Borci-uz-pobjednicke-pojase-i-medalje-zele-i-fakultetske-diplome>
35. Rijavec, M., Miljković, D. (2011). *Pričaj mi priču*. IEP d.o.o., Zagreb.
36. Ricijaš, N. i sur. (2016). *Zastupljenost nasilja i nesportskog ponašanja u nogometu mladih na području Grada Zagreba - izvještaj o rezultatima istraživanja*. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/publication/299624127\\_ZASTUPLJENOST\\_NASILJA\\_I\\_NESPORTSKOG\\_PONASANJA\\_U\\_NOGOMETU\\_MLADIH\\_NA\\_PODRUCJU\\_GRADA\\_ZAGREBA\\_-\\_izvjestaj\\_o\\_rezultatima\\_istrazivanja](https://www.researchgate.net/publication/299624127_ZASTUPLJENOST_NASILJA_I_NESPORTSKOG_PONASANJA_U_NOGOMETU_MLADIH_NA_PODRUCJU_GRADA_ZAGREBA_-_izvjestaj_o_rezultatima_istrazivanja)
37. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Ostvarenje, Buševac.
38. Sučić, I., *Leti po svom, ostani dijete*, Emisija Čičak, Prvi program Hrvatskog radija, 24.7.2023.
39. Šatara, N., Lino Červar za MONDO: Bivša Jugoslavija prirodno talentovana za ekipne sportove, a Banjaluka rukometno uporište!, Modno.ba, 5. 3. 2024., dostupno na: <https://mondo.ba/Sport/Ostali-sportovi/a1282641/MONDO-intervju-Lino-Cervar-o-rukometu.html>.
40. *What can we learn from sports about teamwork?* Streetleague.co.uk. Dostupno na: <https://www.streetleague.co.uk/news/teamwork-and-sports>.



ISBN 978-953-48685-8-4

udruga-pragma.hr