

U školi se dešava

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN



pepco®

**Kako pripremiti dijete za svakodnevni školski život:
praktični vodič za roditelje**

SADRŽAJ:

U školi se dešava SVE. I zato je važno biti spreman.

	Uvod	3
	SVE se dešava na času	4
	Čas iz ugla psihologinje	6
	SVE što je potrebno na času	7
	SVE se dešava tokom odmora	8
	Odmor iz ugla psihologinje	10
	SVE što je potrebno tokom odmora	11
	SVE se dešava na času fizičkog i zdravstvenog odgoja	12
	Čas fizičkog i zdravstvenog odgoja iz ugla psihologinje	14
	SVE što je potrebno za čas fizičkog i zdravstvenog odgoja	15
	SVE se dešava i dugo nakon školskog zvona	16
	Nakon školskog zvona iz ugla psihologinje	17
	SVE što pomaže nakon škole	18
	SVE se dešava i u vrtiću	19
	Vrtić iz ugla psihologinje	21
	Za SVE ima mjesta u budžetu	22

Uvod

Za odrasle, povratak djeteta u najčešće znači spisak obaveza koje treba završiti. Za dijete, međutim, škola nije samo nastava i učenje. To je potpuno novi svijet, ispunjen malim i velikim događajima koji za njega mogu imati ogromno značenje. Upravo to će oblikovati njegova iskustva, uspomene i osjećaj vlastite vrijednosti.

Na školskom času dijete može osjetiti ponos kada se prvi put usudi odgovoriti pred cijelim razredom, ali i frustraciju kada pogriješi. Tokom odmora odvija se njegov društveni život, na času fizičkog i zdravstvenog odgoja pojavljuje se takmičarski duh, a nakon školskog zvona dan se ne završava odmah. Misli, emocije i utisci iz škole još dugo ostaju u djetetovoj glavi.

Roditelj ne može kontrolisati sve što će se dogoditi ili na času, u hodniku ili tokom odmora. Ipak, može pomoći djetetu da u školski svijet zakorači mirnije, sigurnije i s više samopouzdanja. U ovom vodiču, zajedno s psihologinjom, pokazujemo vam kako na mudar i nježan način pripremiti dijete za različite školske situacije.



Jer u školi se dešava

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN

SVE

se dešava NA ČASU

Časovi su trenuci u kojima dijete upoznaje svijet, razvija pamćenje, pažnju i način razmišljanja. Upravo tada uči nove stvari, povezuje informacije i gradi nova iskustva koja oblikuju njegov odnos prema učenju. Kod neke djece upravo se na času prvi put javlja iskustvo ocjenjivanja, poređenja i suočavanja s vlastitim ograničenjima, posebno onda kada se pokaže da je neko gradivo zahtjevnije nego što su očekivala.



**Dijete uči pisati, čitati
i računati, ali uči i
pokušavati, postavljati
pitanja, ispravljati greške i
nositi se s poteškoćama.**



Šta dijete zaista proživljava u školskoj klupi?

✧ **Otkriva svoje mjesto u razrednoj zajednici.** Da li je odlično iz matematike ili izvanredno crta? Da li je dijete koje uvijek zna odgovor, ono koje se rado javlja ili nestaško iz zadnje klupe?

✧ **Razvija hrabrost i samopouzdanje.** Da li se javiti kada nije potpuno sigurno u odgovor? Da li postaviti pitanje kada nešto ne razumije? Da li pročitati nešto naglas? To su naizgled male situacije, ali za dijete mogu biti veliki test samopouzdanja.

✧ **Doživljava čitav spektar emocija, ponekad tokom samo jednog časa.** To može biti ponos nakon pohvale nastavnika, stid zbog greške, ljutnja zbog nepravедne ocjene, dosada kada je zadatak prelagan ili onaj veliki trenutak „Aha!“ kada nešto konačno postane jasno.



ČAS IZ UGLA PSIHOLOGINJE



Tokom učenja izuzetno je važno da dijete osjeća da smije pogriješiti. Ako se svaka greška doživljava kao neuspjeh, dijete može prestati pokušavati. Može se manje javljati, izbjegavati pitanja i odbijati nove ili zahtjevnije zadatke. Zato je važno pohvaliti prije svega trud, a ne samo ocjene. Dobroj ocjeni možete se zajedno obradovati, ali slabija ocjena ne bi trebala biti razlog za kaznu. Ona je prije svega informacija da određena tema traži više pažnje, vremena ili podrške.

Korisne mogu biti poruke poput:

„Najvažnije je da si pokušao/la“

„U redu je što to još ne znaš“

„Svakome je ponekad potrebna pomoć“

Na taj način dijete uči da je učenje proces, a ne provjera njegove vrijednosti.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:

- ★ Ne započinjite razgovor pitanjima o ocjenama.
- ★ Pokažite djetetu da su greške prirodan dio učenja.
- ★ Ne očekujte savršenstvo. Primijetite trud, upornost i napredak.



SVE

što je potrebno NA ČASU

Na času će djetetu prije svega biti trebati [osnovna školska oprema](#). Vrijedi je birati zajedno s djetetom, jer omiljena boja, dezen ili motiv na svesci mogu donijeti mnogo radosti i učiniti povratak u školu uzbudljivijim.

ZA PISANJE I RAČUNANJE:

- ✧ [Sveske](#)
- ✧ hemijske olovke i grafitne olovke
- ✧ gumica i šiljalo

ZA KREATIVNI RAD:

- ✧ drvene bojice i flomasteri
- ✧ plastelin
- ✧ makaze i ljepilo

ZA BOLJU ORGANIZACIJU:

- ✧ pernica
- ✧ fascikla
- ✧ omoti i naljepnice za sveske



SVE

se dešava tokom ODMORA

Iz dječje perspektive, odmor je često jedan od najvažnijih dijelova školskog dana. Upravo tada najviše oživi društveni život razreda. Dijete otkriva s kim želi provoditi vrijeme, ko ga poziva u igru, a ko ga izostavlja, kome može vjerovati i od koga se bolje držati dalje.



Tokom odmora dijete uči pregovarati, reći „ne“, pomiriti se nakon svađe, čekati svoj red i pronaći svoje mjesto u grupi koja ima svoja pravila.



Šta dijete zaista proživljava tokom odmora:



★ **Gradi svoje prvo društveno okruženje.**

Ko s kim šeta hodnikom? Ko je kome nešto posudio? Ko se naljutio i zašto? Odraslima se to može činiti kao sitnica, ali za dijete je to važna mapa odnosa na kojoj svakoga dana iznova traži svoje mjesto.

★ **Otkriva da prijateljstva ne traju uvijek zauvijek.** Svađa zbog mjesta u klupi, zajedničke igre ili tajne povjerene pogrešnoj osobi za dijete mogu biti veliki događaji. Kroz takve situacije uči kako razgovarati, izviniti se, postaviti granice i nositi se s osjećajem odbačenosti.

★ **Pokazuje svijetu šta voli i ko želi biti.** Dukserica s omiljenim junakom, ruksak u određenoj boji, pernica, privjesak ili kutija za užinu često su prvi mali načini na koje dijete izražava svoju ličnost.



ODMOR IZ UGLA PSIHOLOGINJE



Odmor je zapravo još jedan važan čas za dijete, a ponekad možda i najvažniji. Tada dijete uči kako funkcionisati u grupi, prepoznavati namjere drugih, govoriti o svojim potrebama i prihvatiti odbijanje. U izgradnji vlastitog identiteta i pronalaženju mjesta među vršnjacima važnu ulogu mogu imati i vanjski elementi, poput majice s omiljenim junakom, ruksaka u najdražoj boji ili pernice s popularnim motivom. Dijete ne mora imati sve što je moderno, ali vrijedi uvažiti njegovo mišljenje kada mu je nešto zaista važno.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:



Ne umanjujte značaj školskih prijateljstava i sukoba.



Nakon teške situacije pomozite djetetu da prepozna i imenuje svoja osjećanja.



Ponekad mu dopustite da samo odabere ono što mu se sviđa i s čim se poistovjećuje.

SVE

što je potrebno tokom ODMORA

Tokom odmora djetetu su korisni dodaci koji mu pomažu da predahne između časova, nešto pojede, ugasi žeđ i osjeća se opuštenije u školskom okruženju.

ZA JELO I PIĆE:

- ★ flaša za vodu
- ★ novčanik
- ★ kutija za ušinu

ZA SKLAPANJE NOVIH PRIJATELJSTAVA:

- ★ karte ili male društvene igre
- ★ lopta ili vijača
- ★ naljepnice i šarene ceduljice

ZA VEĆE SAMOPOUZDANJE I OSJEĆAJ SIGURNOSTI:

- ★ mozgalica, npr. Rubikova kocka
- ★ antistres loptica
- ★ omiljena plišana igračka



SVE

se dešava na času FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Čas fizičkog i zdravstvenog odgoja mnogo je više od još jednog školskog časa. To je trenutak u kojem dijete posebno jasno osjeća svoje tijelo. Da li je brzo, snažno, spretno i hrabro? Ili se osjeća nesigurno, napeto i pomalo izgubljeno?



Na školskom igralištu ili u sportskoj sali sve se odvija pred očima drugih. Uspjeh se odmah vidi. Isto tako se vidi i greška.



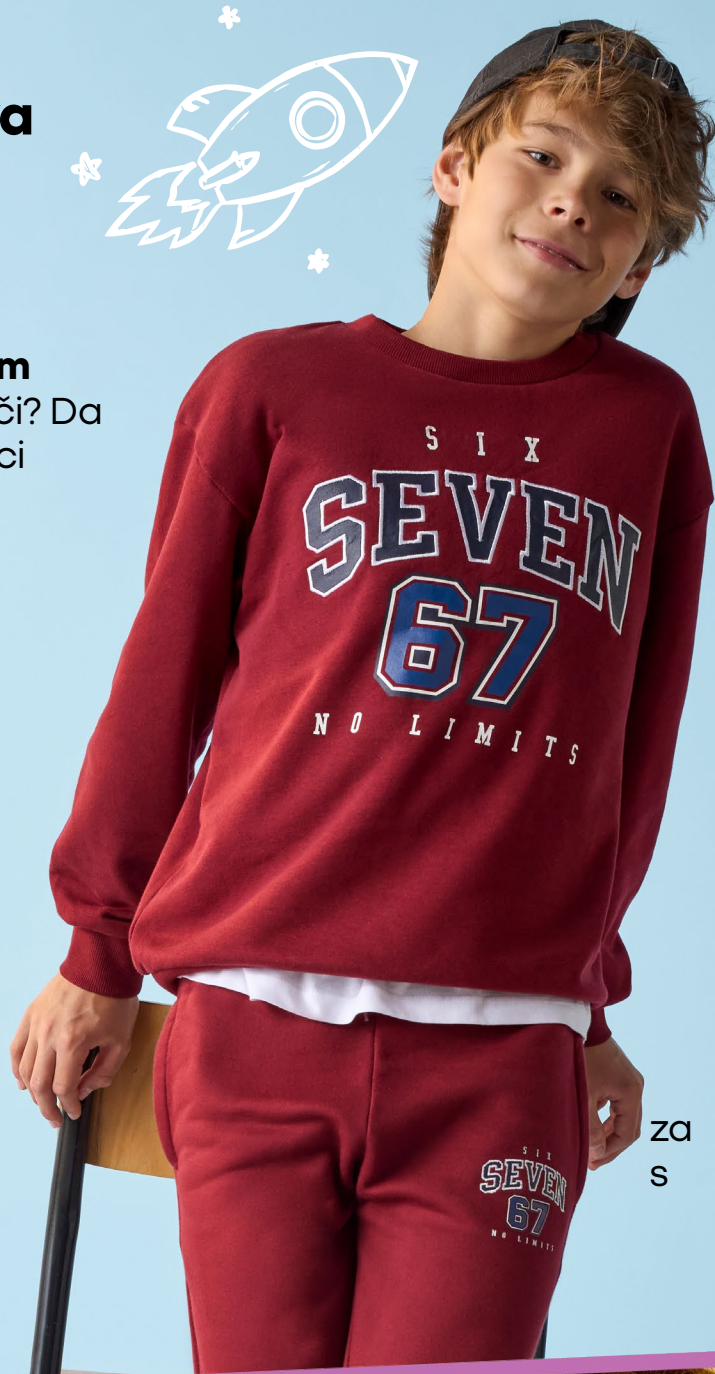
Šta dijete zaista proživljava na času fizičkog i zdravstvenog odgoja:



★ **Gradi temelje odnosa prema svom tijelu.** Da li je spretno? Da li brzo trči? Da li dobro hvata loptu? Ovakvi trenuci mogu snažno uticati na djetetovo samopouzdanje i način na koji doživljava sebe.

★ **Uči kako pobjeđivati i gubiti.** Gol, poen, najbolje vrijeme: sve to donosi radost i ponos. Ali mogu se dogoditi i promašaj, pad, izgubljena utakmica ili trenutak kada dijete bude posljednje izabrano u tim. To su teške, ali važne životne lekcije.

★ **Privikava se na timsku igru.** Dijete uči djelovati dobrobit ekipe, nositi se komentarima, tražiti podršku i vratiti se u igru čak i nakon neuspjele akcije.



za
s



ČAS FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA IZ UGLA PSIHOLOGINJE



Čas fizičkog i zdravstvenog odgoja za dijete često može biti posebno osjetljiv trenutak. U njemu se prepliću odnos prema vlastitom tijelu, izloženost procjenjivanju, pritisak grupe i upoređivanje s drugima. Za neku djecu to je prostor slobode, pokreta i radosti, dok za drugu može biti izvor napetosti, nelagode ili straha od ismijavanja.

Zato je važno prije svega jačati trud, hrabrost i spremnost djeteta da redovno pokušava, umjesto da se pažnja usmjerava samo na rezultat. Dijete ne mora biti najbolje u sportu da bi kroz fizičku aktivnost steklo pozitivna iskustva. Mnogo je važnije da osjeti kako može vježbati vlastitim tempom, napredovati korak po korak i odnositi se prema svom tijelu s prihvatanjem i poštovanjem, upravo onakvom kakvo jeste.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:



Cijenite trud, hrabrost i spremnost djeteta da pokuša, čak i kada mu je teško.



Budite primjer djetetu tako što ćete fizičku aktivnost doživljavati kao prirodan dio svakodnevnog života.



Rečenicu „Ne volim fizičko” shvatite kao poziv na razgovor, a ne kao hir.

SVE

što je potrebno za čas FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Na času fizičkog i zdravstvenog odgoja najvažnija je udobnost. Sama sportska odjeća neće učiniti da dijete odmah zavoli trčanje na vrijeme ili počne pogađati koš, ali može smanjiti dio napetosti i pomoći mu da se lakše koncentriše na aktivnost.

Odjeća ne bi trebala stezati, spadati niti ograničavati pokrete. Kada se dijete osjeća ugodno u onome što nosi, lakše učestvuje, slobodnije se kreće i ima više sigurnosti tokom vježbanja.

ZA VJEŽBANJE:

- ✧ majica ili sportska majica
- ✧ sportski šorc
- ✧ sportske patike (po mogućnosti sa svijetlim đonom)

DODATNI PRIBOR:

- ✧ vrećica za opremu za tjelesni i zdravstveni odgoj
- ✧ flaša za vodu
- ✧ rezervne čarape

ZA HLADNIJE DANE:

- ✧ prsluk
- ✧ topla dukserica
- ✧ trenerka



SVE

se dešava i dugo nakon školskog ZVONA

Školsko zvono označava kraj nastave, ali ne i kraj svega što je dijete tog dana doživjelo. Događaji iz škole, razgovori, emocije, uspjesi i sitne neprijatnosti često još dugo ostaju u njegovim mislima.



NAKON ŠKOLSKOG ZVONA IZ UGLA PSIHOLOGINJE



Nakon intenzivnog školskog dana djetetu je često najprije potrebno malo vremena da se smiri i opusti, a tek onda razgovor.

Pitanja postavljena odmah na kućnom pragu mogu ostati bez odgovora. Ne zato što dijete ne želi razgovarati, već zato što još uvijek sređuje utiske iz cijelog dana.

Vrijedi mu dati prostor da predahne, presvuče se, pojede nešto i odmori se od školskog ritma. Tek kasnije može doći trenutak za razgovor, domaću zadaću i ostale obaveze. Nekoj djeci je lakše pričati dok crtaju, slažu kocke, modeliraju plastelinom, pakuju školski ruksak ili se spremaju za spavanje.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:



Ne očekujte da će vam dijete odmah po dolasku kući ispričati sve što se dogodilo.



Umjesto pitanja: „Kako je bilo?“, pitajte: „Šta ti je danas bilo najljepše?“



Dajte djetetu vremena da se odmori prije nego što se vrati obavezama.



SVE

što pomaže nakon ŠKOLE

Nakon škole najvažnije je da dijete ima prostor u kojem može uraditi domaću zadaću, spakovati ruksak, odložiti školske stvari i odmoriti se nakon cijelog dana. Dječija soba ne mora izgledati kao iz kataloga. Važno je da bude praktična, laka za održavanje reda i da dijete ima osjećaj da može učestvovati u njenom uređenju.

ZA UGODNIJU ATMOSFERU:

- ✧ posudice za bojice, grafitne i hemijske olovke
- ✧ topla rasvjeta, noćna lampica ili projektor
- ✧ posteljina s omiljenim motivom djeteta

ZA DOMAĆU ZADAĆU I UČENJE:

- ✧ markeri za isticanje teksta
- ✧ samoljepljive ceduljice
- ✧ školski planer

ZA RAZVIJANJE KREATIVNOSTI:

- ✧ slikarsko platno sa štafelajem
- ✧ boje i kistovi
- ✧ dnevnik



SVE

SE DEŠAVA I U VRTIĆU

Vrtić je nešto manji svijet od škole, ali emocije koje dijete u njemu proživljava mogu biti jednako velike. Prvi dan bez roditelja, prvi samostalni obrok, prva zajednička igra u grupi, prvo prijateljstvo. Za dijete je to veliko putovanje u nepoznato, a prilagođavanje vrtiću ne ide uvijek istim tempom. Jednog dana mališan može ući u grupu s osmijehom, a već sljedećeg se čvrsto držati za roditelja. To je sasvim prirodno.





U vrtiću djetetu osjećaj sigurnosti može pružiti mali predmet koji ga podsjeća na dom. On neće zamijeniti roditelja, ali može pomoći djetetu da uz sebe ima nešto poznato i umirujuće. **Takvu podršku mogu pružiti Pepco plišani privjesci, koji imaju još jednu važnu ulogu.** Dio su humanitarne akcije u kojoj se 100% profita od njihove prodaje usmjerava na projekte koji podržavaju razvoj i obrazovanje djece. Zahvaljujući tome, plišani privjesak nije samo simpatičan dodatak ruksaku. On može postati mali pratilac hrabrosti za dijete, ali i način da prilikom kupovine školskog pribora pomognete drugoj djeci.



VRTIĆ IZ UGLA PSIHOLOGINJE



Mališanima najviše pomaže predvidljivost. Vrijedi im unaprijed jasno reći ko će doći po njih i kada, naprimjer nakon užine.

Koristan može biti i kratak ritual rastanka, poput zagrljaja, davanja „petice” ili mahanja kroz prozor. Važno je da se ritual ponavlja na isti način, jer djetetu pruža osjećaj sigurnosti.

Veliki značaj može imati i mali predmet koji dijete ponese od kuće, poput plišane igračke, privjeska ili neke druge sitnice koju dobro poznaje. Takav „talisman” može biti veza između doma i vrtića. Podsjeća dijete na blizinu roditelja, pomaže mu da lakše prebrodi rastanak i daje osjećaj sigurnosti u okruženju koje mu još nije potpuno poznato.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:

- ✧ Neprodužavajte rastanak ako je djetetu teško.
- ✧ Jasno mu recite kada ćete doći po njega.
- ✧ Dozvolite djetetu da od kuće ponese nešto poznato i umirujuće.

Za

SVE

ima mjesta u budžetu

Povratak u školu može biti veliki izazov za kućni budžet. Lista potrebnih stvari brzo raste: ruksak i pernica, [školski pribor](#), oprema za čas fizičkog i zdravstvenog odgoja, odjeća i dodaci s omiljenim motivima, sitnice za dječiju sobu, posude za hranu i piće, kao i oprema za mlađe dijete koje kreće u vrtić. Uz sve to često dolazi i pritisak da dijete ima baš sve, i to odmah.



Dobra vijest?

Mnogo toga možete pronaći na jednom mjestu i po pristupačnim cijenama. U Pepcu vas čeka širok izbor školske i opreme za vrtić, u bojama koje djeca vole i s motivima njihovih omiljenih junaka iz crtanih filmova. Lako ćete pronaći proizvode koji su praktični, korisni i koje će vaše dijete rado koristiti svakog dana.



U ŠKOLI SE DEŠAVA

SVE

Uz Pepco se za sve to možete pripremiti mirno, praktično i u okviru razumnog budžeta





NATALIA STAWUJAK

Psihologinja i autorica
psihoedukativnih sadržaja.
Specijalizovana je za
jednostavno i razumljivo
objašnjavanje tema
vezanih za razvoj djece,
neurodivergentnost,
međuljudske odnose i
porodični život.



pepco®

