

U školi se događa

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN



pepco®

Kako pripremiti dijete za školsku svakodnevicu
– vodič za roditelje

SADRŽAJ:

	UVOD	3
	SVE se odvija tijekom sata	4
	Školski sati sa stajališta psihologa	6
	SVE što vam je potrebno na satu	7
	SVE se događa tijekom pauze	8
	Odmori sa stajališta psihologa	10
	SVE što vam je potrebno za školski odmor	11
	SVE se to događa tijekom sata tjelesnog	12
	Tjelesni odgoj sa stajališta psihologa	14
	SVE što vam je potrebno na tjelesnom odgoju	15
	SVE se i dalje odvija dugo nakon zvona	16
	Što se događa nakon školskog zvona sa stajališta psihologa	17
	SVE što pomaže nakon škole	18
	SVE se događa i u vrtiću	19
	Vrtić sa stajališta psihologa	21
	U vašem budžetu ima mjesta za SVE	22

Uvod

Povratak djeteta u školu iz perspektive odrasle osobe prvenstveno je popis stvari koje treba napraviti. Međutim, iz djetetove perspektive, škola nisu samo školski satovi i učenje, već i cijeli novi svijet, pun malih i velikih događaja koji mu mogu biti od velike važnosti, graditi iskustva, sjećanja i osjećaj vrijednosti.

U školi se dijete može osjećati ponosno kada se prvi put usudi odgovoriti na pitanje pred cijelim razredom ili frustrirano kada pogriješi. Tijekom odmora odvija se društveni život, na satu tjelesnog odgoja budi se natjecateljski duh, a ni nakon zvona nije kraj, jer djetetovim umom se i dalje vrte misli i dojmovi cijelog dana.

Roditelji ne mogu kontrolirati što se događa u učionici ili školskom hodniku. Međutim, mogu pomoći djetetu da uđe u ovaj svijet mirnije i puno samopouzdanja. U ovoj e-knjizi, zajedno s psihologom, predlažemo kako mudro pripremiti svoje dijete za razne izazove u školi. Jer svaki školski dan donosi nešto novo. Budite spremni za svaki izazov!



Jer u školi se događa

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN

SVE

se odvija TIJEKOM SATA

Tijekom nastave dijete upoznaje svijet, vježba pamćenje, pažnju i razmišljanje te stvara nove veze u mozgu. Neka se djeca tada prvi put suočavaju s osuđivanjem i vlastitim ograničenjima kada se ispostavi da im je nešto teško.



Dijete uči pisati, brojati i čitati, ali i kako iznova pokušavati, razmišljati, usavršavati se i nositi se s poteškoćama.



Što djeca zaista proživljavaju u školskoj klupi:



Otkrivaju tko su u dinamici razreda.

Jesu li odlični u matematici ili sjajno crtaju?
Jesu li pametnjakovići koji uvijek znaju odgovor ili više izazivaju nevolje na kraju razreda?



Treniraju hrabrost i samopouzdanje. Javljaju se s odgovorom, čak ako nisu 100% sigurni? Pitaju kada nešto ne razumiju? Čitaju nešto naglas? To su male situacije, ali mogu biti test samopouzdanja za dijete.



Proživljavaju cijeli niz emocija, ponekad tijekom i samo jednog školskog sata. To može biti ponos nakon pohvale učitelja, sram nakon pogreške, ljutnja nakon ocjene koju smatraju nepravednom, dosada zbog prelaganog zadatka i veliki „aha!“ trenutak kada konačno nešto klikne.



ŠKOLSKI SATI SA STAJALIŠTA PSIHOLOGA



Pri učenju je od velike važnosti osjeća li dijete da može pogriješiti. Ako se svaka pogreška tretira kao neuspjeh, može prestati pokušavati – ne javljati se, ne postavljati pitanja, ne preuzimati nove ili teže zadatke. Stoga je bitno prije svega hvaliti trud, a ne ocjene. Dobru ocjenu možete zajedno slaviti, no slabija ocjena ne smije biti razlog za kaznu. Umjesto toga, ona je znak da određena tema zahtijeva više pažnje, vremena ili pomoći.

Sljedeće će poruke biti korisne:

„najvažnije je da si pokušao“

„u redu je da to još ne znaš“

„svima je ponekad potrebna pomoć“

Zahvaljujući tome, dijete uči da je učenje proces, a ne test njegovih vrijednosti.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:



ne započinjati razgovore s temom ocjena



pokazati da je griješiti prirodan dio procesa učenja



ne očekujte savršenstvo, već trud



SVE

što vam je potrebno NA SATU

Tijekom nastave djetetu će prvenstveno trebati osnovni elementi školskog pribora. Bitno ih je odabrati zajedno, jer omiljena boja ili motiv na bilježnici, iako se doimaju kao sitnice, djetetu mogu donijeti puno radosti.

ZA PISANJE I BROJANJE:

- ★ bilježnice
- ★ olovke i kemijske olovke
- ★ gumica i šiljilo

ZA ORGANIZACIJU:

- ★ pernica
- ★ fascikl
- ★ korice i naljepnice za bilježnice

ZA LIKOVNE AVANTURE:

- ★ bojice i flomasteri
- ★ plastelin
- ★ škare i ljepilo



SVE

se događa TIJEKOM ODMORA

Iz djetetove perspektive, odmor je često najvažniji dio školskog dana, jer tada cvjeta društveni život razreda.

Dijete otkriva s kim želi provoditi vrijeme, tko ga poziva na igru, a tko izostavlja, kome se može vjerovati i od koga se bolje kloniti.



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



Što djeca zapravo proživljavaju tijekom odmora:



★ Grade svoj prvi društveni krug. Tko s kime hoda hodnikom? Tko je kome nešto posudio, a tko se smrtno uvrijedio? Za odrasle, to su sitnice, za dijete – ozbiljna mreža odnosa na kojoj morate pronaći svoje mjesto svaki dan.

★ Otkrivaju da prijateljstvo nije uvijek vječno. Spor oko mjesta u klupi, zajedničke igre ili tajne otkrivene pogrešnoj osobi? Dijete uči kako razgovarati, ispričati se, postavljati granice i nositi se s osjećajima odbijanja.

★ Pokazuju svijetu što im se sviđa i što žele biti. Majica s omiljenim likom, ruksak u određenoj boji, pernica za olovke, privjesak za ključeve ili kutija za užinu često su jedan od prvih načina da se dijete izrazi.



ODMORI SA STAJALIŠTA PSIHOLOGA



Odmori su zaista još jedna, možda i najvažnija, lekcija za dijete. Dijete uči funkcionirati u grupi, prepoznaje namjere drugih, govori o svojim potrebama i prihvaća odbijanje. Vanjski elementi poput motiva heroja na majici ili pernice s popularnim motivom mogu igrati važnu ulogu u izgradnji vlastitog identiteta i mjesta u grupi. Dijete ne mora imati sve što je moderno, ali bitno je uzeti u obzir njegovo mišljenje kada mu je nešto važno.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:

- ★ ne podcjenjujte školska prijateljstva i sukobe
- ★ nakon teške situacije, pomozite djetetu da imenuje ono što osjeća
- ★ dopustite djetetu neka ponekad odabere ono što mu se sviđa i s čim se poistovjećuje



SVE

što vam je potrebno ZA ŠKOLSKI ODMOR

Tijekom odmora, dodaci su korisni kako bi se dijete odmorilo, pojelo nešto između satova, utažilo žeđ i osjećalo se malo opuštenije u školskom prostoru.

ZA JESTI I PITI:

- ✧ boca za vodu,
- ✧ novčanik
- ✧ kutija za užinu

ZA SKLAPANJE NOVIH PRIJATELJSTAVA:

- ✧ karte ili druge društvene igre
- ✧ lopta ili uže za preskakivanje
- ✧ naljepnice, šareni blokčići

KAKO BI MALIŠANI IMALI VIŠE SAMOPOUZDANJA

- ✧ slagalica, npr. Rubikova kocka
- ✧ antistresna loptica ili druge igračke
- ✧ omiljena plišana životinja



SVE

se to događa tijekom SATA TJELESNOG ODGOJA

Tjelesni odgoj više je od samo još jednog školskog sata. To je trenutak kada dijete vrlo jasno osjeća svoje tijelo – bilo da je brzo, snažno, okretno i hrabro, ili možda prilično nesigurno, napeto i pomalo izgubljeno.



Na terenu ili u dvorani sve se
događa na otvorenom.
Uspjeh se vidi odmah.
Kao i pogreška.



Što djeca stvarno proživljavaju na tjelesnom odgoju:



Grade temelje za svoj odnos s tijelom.

Jesu li spretni? Trče li brzo? Hvataju li dobro loptu? Tjelesni odgoj može jako utjecati na samopoštovanje.



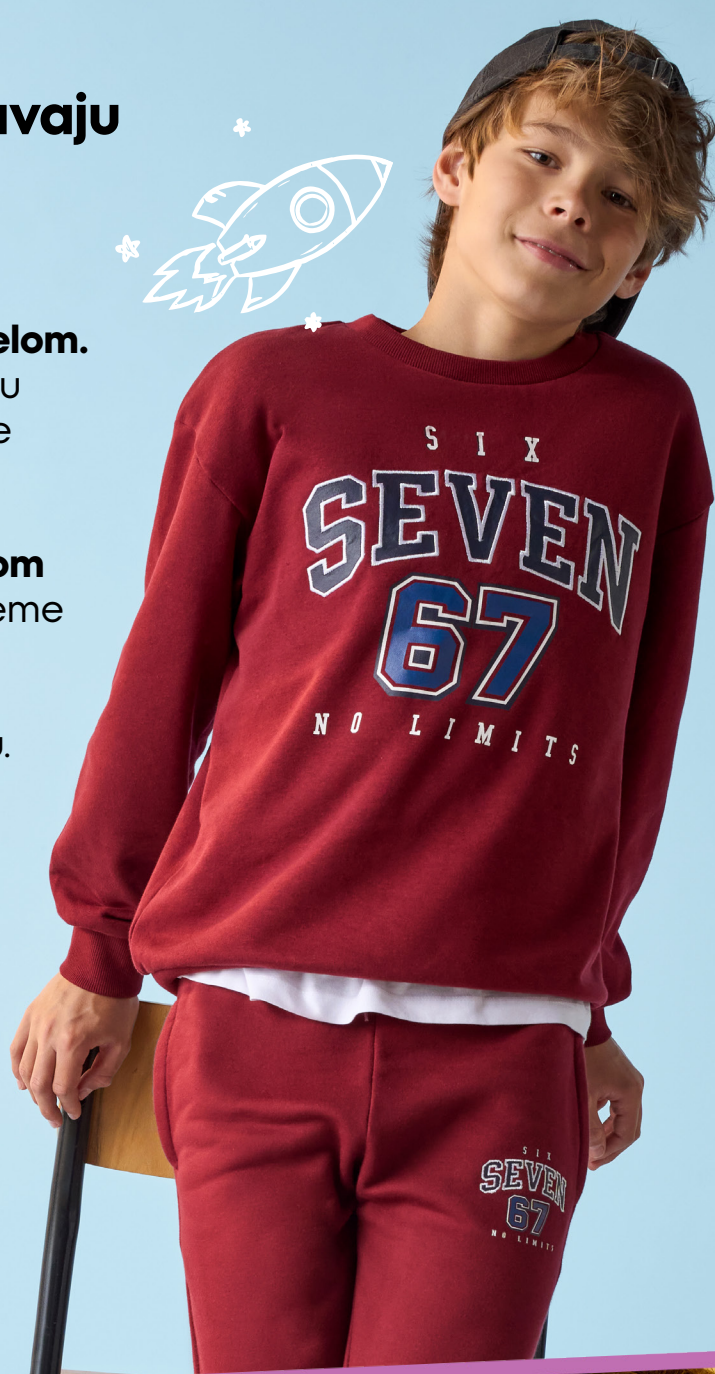
Treniraju kako se nositi s pobjedom i porazom.

Cilj, poen, najbolje vrijeme – odlično. Ali može se dogoditi i neuspjeh, izgubljena utakmica ili da su posljednji odabrani u timu. To su teške lekcije, ali prijeko potrebne.



Navikavaju se na timski rad.

Dijete mora djelovati za dobro momčadi, trpjeti komentare, tražiti podršku i vratiti se u igru i nakon neuspješne akcije.



TJELESNI ODGOJ SA STAJALIŠTA PSIHOLOGA



Tjelesni odgoj može biti posebno osjetljiv trenutak za dijete, jer kombinira rad s tijelom, ocjenjivanje, grupni pritisak i usporedbu s drugima. Za neke je to prostor slobode i radosti, a za druge izvor napetosti, srama ili straha od ismijavanja.

Iznad svega, bitno je hvaliti trud, hrabrost i redovito pokušavanje, a ne sam rezultat. Dijete ne mora biti najbolje u sportu da bi imalo dobro iskustvo s kretanjem. Mnogo je važnije da djecu znaju da mogu vježbati vlastitim tempom, poboljšati svoje rezultate i prihvatiti svoje tijelo – onakvo kakvo jest.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:

- ★ cijeniti trud, hrabrost i trud unatoč poteškoćama
- ★ pokušati biti primjer gledanjem na kretanje kao na normalni dio svakodnevnog života
- ★ tretirati „ne volim tjelesni odgoj“ kao signal za razgovor, a ne hir

SVE

što vam je potrebno na TJELESNOM ODGOJU

Praktičnost je najvažnija na satu tjelesnog odgoja. Sportska odjeća neće sama po sebi potaknuti dijete da zavoli trčanje ili košarku, ali može ukloniti dio napetosti i potaknuti bolju koncentraciju. Ništa ne smije stezati, kliziti ili ograničavati pokrete.

ZA VJEŽBANJE:

- ✧ majica kratkih rukava ili sportska majica
- ✧ sportske kratke hlače
- ✧ sportska obuća (po mogućnosti s bijelim potplatom)

DODATNA OPREMA:

- ✧ vrećica za tjelesni odgoj
- ✧ boca za vodu
- ✧ dodatne čarape

A ZA HLADNIJE DANE:

- ✧ prsluk
- ✧ topli gornji dio trenirke
- ✧ donji dio trenirke



SVE

**se i dalje odvija DUGO
NAKON ZVONA.**

Zvono označava kraj nastave, ali s njime ne završava ono što je dijete doživjelo u školi – događaji cijelog dana još se dugo mogu motati u njihovoj glavi.



ŠTO SE DOGAĐA NAKON ŠKOLSKOG ZVONA SA STAJALIŠTA PSIHOLOGA



Nakon intenzivnog dana djetetu je često potrebna prilagodba, a tek onda razgovor. Pitanja postavljena izravno na vratima mogu proći nezapaženo ne zato što dijete ne želi pričati, već zato što još uvijek cijeli dan procesuiru u glavi.

Bitno je djetetu dati trenutak da se odmori i prestane razmišljati o događajima dana, a tek onda prijeći na razgovor i zadatke. Nekoj je djeci lakše razgovarati tijekom crtanja ili drugih kreativnih aktivnosti, spremanja ruksaka za idući dan ili prije spavanja.



PODSJETNIK ZA RODITELJE:

- ★ ne očekujte potpuni izvještaj čim uđu u kuću
- ★ umjesto „kako je bilo?” pitajte: „Što ti se najviše svidjelo danas?”
- ★ dajte djetetu vremena da se odmori prije nego što prijedete na domaću zadaću

SVE

što pomaže NAKON ŠKOLE

Za vrijeme nakon škole najvažniji je prostor u kojem dijete može pisati domaću zadaću, spakirati ruksak, odložiti školske stvari i odmoriti se nakon cijelog dana. Dječja soba ne mora biti savršena kao iz kataloga. Bitno je, međutim, da se može lako organizirati i da dijete ima osjećaj da sudjeluje u odlukama oko izgleda sobe.

ZA UGODNU ATMOSFERU:

- ✧ spremnici za bojice i olovke
- ✧ toplo osvjetljenje ili projektor
- ✧ posteljina s omiljenim motivom djece

ZA RAZVOJ KREATIVNOSTI:

- ✧ platno za slikanje
- ✧ boje i kistovi
- ✧ dnevnik

ZA DOMAĆU ZADAĆU I UČENJE:

- ✧ markeri
- ✧ ljepljivi blokići za bilješke
- ✧ školski kalendar



SVE

se događa i U VRTIĆU

Svijet vrtića malo je manji od onog školskog, ali emocije mogu biti jednako velike. Prvi dan bez roditelja, prvi samostalni obrok, prva zabava s grupom, prvo prijateljstvo. Za dijete je to veliko putovanje u nepoznato, a prilagodba vrtiću nelinearan je proces. Dijete jednog dana može ući u sobu s osmijehom, a sljedećeg se čvrsto držati za roditelja. To je sasvim prirodno.





U vrtiću emocionalna podrška djetetu može biti mali predmet povezan s domom. Takav predmet neće zamijeniti roditelja, ali može dati djetetu osjećaj da je uz njega nešto poznato.

Takva podrška mogu biti privjesci medvjedići iz Pepca, koji imaju

još jednu važnu ulogu – oni su dio dobrotvorne kampanje u kojoj se 100% profita od prodaje donira projektima koji podržavaju razvoj i obrazovanje djece. Zahvaljujući tome, medvjedić nije samo dodatak za ruksak, već i gesta nesebične podrške drugima tijekom kupovine za školu.



VRTIĆ SA STAJALIŠTA PSIHOLOGA



Predvidljivost pomaže djetetu. Bitno je posebno najaviti tko će ga pokupiti iz vrtića i kada – npr. nakon ručka. Kratki oproštajni ritual može biti od pomoći, kao što je grljenje, davanje pet, mahanje kroz prozor – ista radnja svaki dan.

Mali predmet od kuće – plišana životinja, privjesak ili druga sitnica koja je dobro poznata djetetu – također može biti od velike važnosti. Takav „talisman“ može djelovati kao veza između kuće i vrtića. Podsjeća dijete na blizinu roditelja, pomaže lakše podnijeti trenutak razdvajanja i nešto je poznato na posve novom terenu.



PODSJETNIK ZA RODITELJA:

-  ne produžavati rastanak ako je djetetu teško
-  jasno poručite djetetu kada ćete ga pokupiti
-  neka vaše dijete uzme nešto poznato od kuće

U VAŠEM BUDŽETU ima mjesta za

SVE

Povratak u školu može jako opteretiti vaš kućni budžet jer popis za kupnju brzo raste: ruksak i pernica, školski pribor, odjeća za tjelesni odgoj, odjeća i dodaci s omiljenim motivima mališana, dodaci za sobu, dodaci za pohranu hrane i pića, nešto za mlađe dijete za vrtić... plus pritisak da imate „sve” – i to što prije, to bolje.



Dobre vijesti?

Sve to možete nabaviti u jednoj trgovini i po niskim cijenama. U Pepcu vas čeka sve za školu u omiljenim bojama i s likovima omiljenih crtanih junaka. Lako ćete pronaći praktične dodatke koji će se svidjeti vašem djetetu.



SVE

SE DOGAĐA U ŠKOLI,

a uz Pepco se za to možeš pametno pripremiti
– bez stresa, jednostavno i uz razuman budžet





NATALIA STAWUJAK

Psihologinja, autorica psihoedukacijskih tekstova. Specijalizirana je za teme vezane uz dječji razvoj, neurodivergentnosti te međuljudske i obiteljske odnose.



pepco®

