

U školi se dešava

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN



pepco®

Kako pripremiti dete za svakodnevni školski život
– vodič za roditelje

SADRŽAJ:

	Uvod	3
	SVE se dešava u razredu	4
	Časovi iz ugla psihološkinje	6
	SVE što je potrebno za čas	7
	SVE se dešava tokom odmora	8
	Odmor iz ugla psihološkinje	10
	SVE što je potrebno za školski odmor	11
	SVE se dešava na fizičkom vaspitanju	12
	Čas fizičkog vaspitanja iz ugla psihološkinje	14
	SVE što je potrebno za čas fizičkog vaspitanja	15
	SVE se nastavlja i dugo nakon školskog zvona	16
	Posle školskog zvona – iz ugla psihološkinje	17
	SVE što pomaže posle škole	18
	SVE se dešava i u predškolskom uzrastu	19
	Vrtić iz ugla psihološkinje	21
	Za SVE ima mesta u budžetu	22

Uvod

Iz perspektive odrasle osobe, povratak deteta u školu pre svega znači spisak obaveza koje treba završiti. Međutim, iz detetove perspektive škola nije samo mesto za nastavu i učenje, već i potpuno novi svet, ispunjen malim i velikim događajima koji za njega mogu imati ogroman značaj, oblikovati njegova iskustva, uspomene i osećaj sopstvene vrednosti.

Upravo na školskom času dete može osetiti ponos kada se prvi put usudi da odgovori pred celim odeljenjem, ali i frustraciju kada pogreši. Na velikom odmoru odvija se društveni život, na času fizičkog vaspitanja rađa se takmičarski duh, a kada zazvoni poslednje zvono, ništa se zapravo ne završava, jer dete i dalje sabira utiske i razmišlja o svemu što je doživelo tokom dana.

Roditelj ne može da kontroliše ono što će se dogoditi na času ili u školskom hodniku. Ali može pomoći detetu da u taj svet zakorači sa više mira i samopouzdanja. U ovom e-booku, zajedno sa psihološkinjom, donosimo savete kako da na mudar način pripremite dete za različite školske situacije.



Jer u školi se dešava

SVE

I ZATO JE VAŽNO BITI SPREMAN

SVE

se dešava U RAZREDU

Na časovima dete dete upoznaje svet, vežba pamćenje, pažnju i razmišljanje, a istovremeno stvara nove neuronske veze u mozgu. Upravo se tada mnoga deca prvi put suočavaju sa ocenjivanjem i sa sopstvenim ograničenjima, kada se neka tema pokaže kao teška.



Dete uči da piše, računa i čita, ali i da pokušava, postavlja pitanja, ispravlja svoje greške i nosi se sa teškoćama.



Šta dete zaista proživljava dok sedi u školskoj klupi?



-  **Otkriva svoje mesto u odeljenju.** Da li je odlično iz matematike ili fantastično crta? Da li je „sveznalica“ koja uvek zna odgovor ili nestaško koji sedi u poslednjoj klupi?
-  **Vežba hrabrost i gradi samopouzdanje.** Da li da se javi iako nije potpuno sigurno u odgovor? Da li da postavi pitanje kada nešto ne razume? Da li da pročita tekst naglas? To su naizgled bezazlene situacije, ali za dete mogu predstavljati pravi test samopouzdanja.
-  **Proživljava čitav spektar emocija, ponekad tokom samo jednog časa.** Može osetiti ponos kada ga nastavnik pohvali, stid zbog greške, ljutnju zbog ocene koju smatra nepravednom, dosadu kada je zadatak prelak, ali i ono veliko „Aha!“ kada mu nešto konačno postane jasno.



ČASOVI IZ UGLA PSIHOLOŠKINJE



Tokom učenja od ogromnog je značaja da dete oseća da sme da pogreši. Ako se svaka greška doživljava kao neuspeh, dete može prestati da pokušava – neće se javljati, postavljati pitanja niti prihvatati nove ili zahtevnije zadatke. Zato je važno da pre svega pohvalite trud, a ne ocene. Dobroj oceni možete se zajedno obradovati, ali lošija ocena ne bi trebalo da bude razlog za kaznu. Ona je pre svega signal da je određenoj temi potrebno posvetiti više pažnje, vremena ili dodatne pomoći.

Poželjno je da koristite poruke poput:

„najvažnije je da si pokušala“,

„u redu je što to još ne znaš“,

„svakome je ponekad potrebna pomoć“

Na taj način dete prihvata da je učenje proces, a ne test njegove vrednosti.



MALI PODSETNIK ZA RODITELJE

-  Ne započinjite razgovor pitanjem o ocenama.
-  Pokažite detetu da je greška prirodan deo procesa učenja.
-  Ne očekujte savršenstvo, već trud.



SVE

šta je potrebno ZA ČAS

Na časovima će detetu pre svega biti potreban osnovni školski pribor. Najbolje je da pribor birate zajedno, jer omiljena boja, dezen ili motiv na svesci, iako deluju kao sitnica, mogu detetu doneti mnogo radosti.

ZA PISANJE I RAČUNANJE:

- ✧ hemijske i grafitne olovke
- ✧ sveske
- ✧ gumica i rezač za olovke

ZA ORGANIZACIJU:

- ✧ pernica
- ✧ fascikla
- ✧ korice i nalepnice za sveske

ZA KREATIVNI RAD:

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



SVE

se dešava TOKOM ODMORA

Iz detetove perspektive, odmor je često najvažniji deo školskog dana, jer upravo tada oživljava društveni život razreda. Dete otkriva sa kim želi da provodi vreme, ko ga poziva u igru, a ko ga izostavlja, kome može da veruje, a od koga je bolje da se drži podalje.



Uči da pregovara, kaže „ne“, pomiri se nakon svađe, sačeka svoj red i pronade svoje mesto u vršnjačkoj grupi koja ima svoja pravila.



Šta dete zaista proživljava za vreme odmora?



Gradi svoje prvo društveno carstvo.

Ko sa kim šeta školskim hodnikom? Ko je kome nešto pozajmio, a ko se smrtno uvredio? Odraslima to može delovati kao sitnica, ali za dete je to složena mapa odnosa na kojoj svakog dana mora da pronađe svoje mesto.

Otkriva da prijateljstvo nije uvek trajno. Svađa oko mesta u klupi, zajedničke igre ili tajne poverene pogrešnoj osobi?

Dete uči kako da razgovara, izvini se, postavi granice i izbori se sa osećajem odbačenosti.

Pokazuje svetu šta voli i ko želi da bude.

Duks sa omiljenim junakom, ranac u omiljenoj boji, pernica, privezak ili kutija za užinu često su za dete jedan od prvih načina da izrazi svoju ličnost.



ODMOR IZ UGLA PSIHOLOŠKINJE



Odmor je za dete zapravo još jedan čas –možda i najvažniji. Tada uči kako da funkcioniše u grupi, prepoznaje namere drugih, govori o svojim potrebama i prihvati da će ponekad čuti i odgovor „ne“. U procesu izgradnje sopstvenog identiteta i pronalaženja mesta u grupi važnu ulogu mogu imati i spoljašnji elementi, poput majice sa omiljenim junakom ili pernice sa popularnim motivom. Dete ne mora da ima sve što je trenutno moderno, ali treba prihvatiti njegovo mišljenje kada mu je nešto zaista važno.



MALI PODSETNIK ZA RODITELJE

- ✧ Ne umanjujte značaj školskih prijateljstava i sukoba.
- ✧ posle teške situacije pomozite detetu da imenuje ono što oseća.
- ✧ ponekad mu dozvolite da samo izabere ono što mu se dopada i sa čim se poistovećuje.



SVE

šta je potrebno ZA ŠKOLSKI ODMOR

Za vreme odmora korisni su dodaci koji pomažu detetu da se opusti, nešto prezalogaji između časova, utoli žeđ i oseća se opuštenije u školskom okruženju.

DA NEŠTO POJEDE I POPIJE:

- ★ flaša
- ★ novčanik
- ★ lunchbox ili kutija za ušinu

DA SKLAPA NOVA PRIJATELJSTVA:

- ★ karte ili društvene igre spretnosti
- ★ lopta ili vijača
- ★ nalepnice i šarene ceduljice

DA SE OSEĆA SIGURNIJE:

- ★ mozgalica, na primer Rubikova kocka
- ★ antistres loptica (gničilica)
- ★ omiljena plišana igračka



SVE

se dešava na FIZIČKOM VASPITANJU

Čas fizičkog vaspitanja je mnogo više od još jednog školskog časa. Upavo tada dete veoma jasno doživljava svoje telo – da li je brzo, snažno, spretno i hrabro ili se, možda, oseća nesigurno, napeto i pomalo izgubljeno.



Na školskom igralištu ili u fiskulturnoj sali sve se odvija pred očima drugih. Uspeh se odmah vidi. Ali i greška.



Šta dete zaista proživljava na času fizičkog vaspitanja?



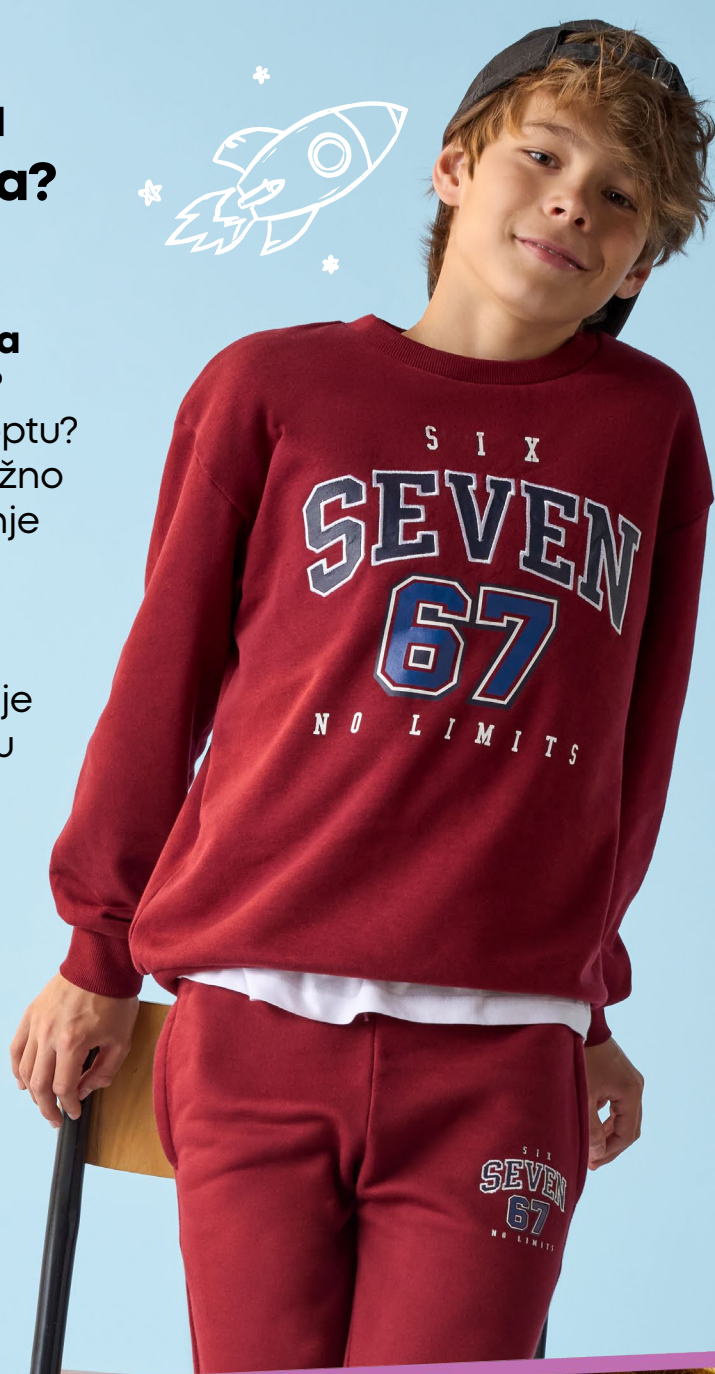
Gradi temelje svog odnosa prema sopstvenom telu. Da li je spretno? Da li brzo trči? Da li dobro hvata loptu? Čas fizičkog vaspitanja može snažno uticati na detetovo samopouzdanje i sliku o sebi.



Uči kako da pobeđuje i kako da prihvati poraz. Gol, poen ili najbolje vreme – to donosi radost. Ali mogu se dogoditi i promašaj, pad, izgubljena utakmica ili to da bude izabrano u tim među poslednjima. To su teške, ali veoma važne životne lekcije.



Privikava se na timsku igru. Dete uči da sarađuje sa drugima radi zajedničkog cilja, da prihvati komentare, zatraži podršku i nastavi da igra čak i nakon neuspešne akcije.



ČAS FIZIČKOG VASPITANJA IZ UGLA PSIHOLOŠKINJE



Čas fizičkog vaspitanja za dete može biti posebno izazovan, jer objedinjuje rad sa telom, ocenjivanje, pritisak vršnjaka i poređenje sa drugima. Za neku decu to je vreme slobode i radosti, dok je za drugu izvor napetosti, stida ili straha da će biti ismejana.

Važno je da pre svega pohvalite trud, hrabrost i spremnost da dete redovno pokušava, a ne samo postignuti rezultat. Dete ne mora biti najbolje u sportu da bi steklo pozitivna iskustva sa fizičkom aktivnošću. Mnogo je važnije da zna da može da vežba svojim tempom, postepeno napreduje i da se prema svom telu odnosi sa prihvatanjem i poštovanjem – upravo onakvom kakvo jeste.



MALI PODSETNIK ZA RODITELJE:



Pohvalite trud, hrabrost i spremnost da pokuša uprkos teškoćama.



Trudite se da detetu budete primer i da fizičku aktivnost doživljavate kao prirodan deo svakodnevnog života.



Ako kaže: „Ne volim fizičko.“, shvatite to kao poziv na razgovor, a ne kao hir.

SVE

šta je potrebno za čas FIZIČKOG VASPITANJA

Na času fizičkog vaspitanja najvažnija je udobnost. Sama sportska odeća neće učiniti da dete zavoli trčanje, postane brže ili da odjednom počne da pogađa koš, ali može smanjiti deo napetosti i pomoći mu da se bolje koncentriše. Ništa ne bi trebalo da žulja, spada ili ograničava pokrete.

ZA VEŽBANJE:

- ✧ sportska majica
- ✧ sportski šorts
- ✧ sportske patike (najbolje sa belim đonom)

DODATNA OPREMA:

- ✧ vreća za opremu za fizičko vaspitanje
- ✧ flaša
- ✧ rezervne čarape

ZA HLADNIJE DANE:

- ✧ prsluk
- ✧ topli duks
- ✧ donji deo trenerke



SVE

se nastavlja i dugo NAKON ŠKOLSKOG ZVONA

Školsko zvono označava kraj nastave, ali ne i kraj onoga što je dete doživelo u školi. Misli o školskim događajima prate ga i nakon povratka kući.



POSLE ŠKOLSKOG ZVONA – IZ UGLA PSIHOLOŠKINJE



Posle intenzivnog dana detetu je često najpre potrebna emocionalna regulacija, a tek onda razgovor. Pitanja postavljena čim uđe u kuću mogu ostati bez odgovora, ne zato što dete ne želi kontakt, već zato što još uvek pokušava da složi utiske.

Zato je dobro da mu pružite malo vremena da se opusti i „prebaci“ iz školskog u kućni ritam, a tek zatim da razgovarate i pređete na domaće obaveze. Nekoj deci je lakše da pričaju dok crtaju, modeluju, pakuju školski ranac ili pred spavanje.



MALI PODSETNIK ZA RODITELJE:

- ★ ne očekujte da Vam dete odmah po dolasku kući ispriča sve što se dogodilo.
- ★ umesto pitanja: „Kako je bilo?“, pokušajte da pitate: „šta ti je danas bilo najbolje?“
- ★ dajte detetu vremena da se odmori pre nego što počne sa domaćim zadacima.

SVE

šta pomaže POSLE ŠKOLE

Posle škole detetu je najpotrebnije mesto na kom može da uradi domaći zadatak, spakuje ranac, odloži školske stvari i odmori se nakon celog dana. Dečija soba ne mora da izgleda savršeno, kao iz kataloga. Mnogo je važnije da prostor bude uredan i da dete može da ga uredi po svom ukusu.

ZA STVARANJE PRIJATNE I TOPLE ATMOSFERE:

- ✧ posude za bojice, olovke i hemijske olovke
- ✧ toplo osvetljenje ili projektor
- ✧ posteljina sa omiljenim motivom Vašeg deteta

ZA RAZVIJANJE KREATIVNOSTI:

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

ZA DOMAĆE ZADATKE I UČENJE:

- ✧ markeri za podvlačenje (highlighteri)
- ✧ samolepljivi papirići (sticky notes)
- ✧ školski planer ili đlački rokovnik



SVE

se dešava I U PREDŠKOLSKOM UZRASTU

Vrtić je možda nešto manji od škole, ali emocije mogu biti jednako velike i snažne. Prvi dan bez roditelja, prvi samostalni obrok, prva igra sa grupom, prvo prijateljstvo. Za dete je to velika avantura u nepoznato, a prilagođavanje na vrtić nije linearan proces. Može se desiti da jednog dana uđe u grupu sa osmehom, a već sledećeg čvrsto drži roditelja za ruku. To je potpuno prirodno.





U vrtiću detetu može pružiti emocionalnu podršku mali predmet koji ga podseća na dom. On ne može zameniti roditelja, ali može detetu dati osećaj da uz sebe ima nešto poznato i utešno. **Takvu podršku mogu pružiti plišani privesci iz Pepca**, koji imaju još jednu važnu ulogu – deo su humanitarne akcije u kojoj se 100% prihoda od njihove prodaje usmerava na projekte koji podržavaju razvoj i obrazovanje dece. Na taj način plišani privezak nije samo lep dodatak dečijem rancu, već i prilika da se tokom kupovine za školu učini dobro delo i pruži nesebična podrška drugoj deci.



VRTIĆ IZ UGLA PSIHOLOŠKINJE



Malom detetu osećaj sigurnosti pruža predvidljivost. Dobro je da mu jasno kažete ko će doći po njega i kada – na primer, posle užine. Koristan može biti i kratak ritual rastanka, poput zagrljaja, „koske“ ili mahanja kroz prozor – važno je da bude isti svakog dana.

Veliki značaj može imati i mali predmet koji dete ponese od kuće – plišana igračka, privezak ili neka druga sitnica koju dobro poznaje. Takva „amajlija“ može predstavljati vezu između doma i vrtića.

On podseća dete na bliskost roditelja, pomaže mu da lakše prebrodi trenutak rastanka i pruža osećaj poznatog u okruženju koje mu još uvek nije potpuno blisko.



MALI PODSETNIK ZA RODITELJE:

- ✧ ne produžavajte rastanak ako je detetu teško.
- ✧ jasno mu recite kada ćete se vratiti.
- ✧ dozvolite detetu da ponese od kuće nešto poznato i utešno.

Za

SVE

ima mesta U BUDŽETU

Povratak u školu može značajno opteretiti porodični budžet, jer spisak stvari za kupovinu brzo postaje sve duži: ranac i pernica, školski pribor, oprema za fizičko vaspitanje, odeća i modni dodaci sa omiljenim motivima, nešto za dečju sobu, kutije i flašice za ušinu i piće, nešto za mlađe dete koje kreće u vrtić...Uz sve to često se javlja i pritisak da dete ima „baš sve“ – i to odmah.



Dobra vest?

Sve što Vam je potrebno možete pronaći na jednom mestu i po pristupačnim cenama. U Pepcu ćete pronaći proizvode za školu i vrtić u bojama koje deca vole i sa njihovim omiljenim crtanim junacima. Lako ćete izabrati stvari koje su istovremeno praktične i koje će Vaše dete rado koristiti.



U ŠKOLI SE DEŠAVA

SVE

a uz Pepco se za sve to možete pripremiti pametno – bez stresa, praktično i u okviru razumnog budžeta





NATALIA STAWUJAK

Psihološkinja i autorka
psihoedukativnih sadržaja.
Specijalizovana je za
jasno i pristupačno
objašnjavanje tema
vezanih za razvoj dece,
neurodivergentnost, kao
i međuljudske i porodične
odnose.



pepco[®]

