

V šoli se zgodi

VSE

IN NIČ VAS NE SME PRESENETITI



pepco®

Priročnik za starše: kako pripraviti otroka na šolski vsakdan

KAZALO

	Uvod	3
	Med poukom se zgodi VSE in še kaj	4
	Pouk skozi oči psihologinje	6
	VSE, kar otrok potrebuje pri pouku	7
	Med odmorom se zgodi VSE in še kaj	8
	Odmor skozi oči psihologinje	10
	VSE, kar otrok potrebuje med odmorom	11
	Pri športni vzgoji se zgodi VSE in še kaj	12
	Športna vzgoja skozi oči psihologinje	14
	VSE, kar otrok potrebuje pri športni vzgoji	15
	Tudi po šolskem zvoncu se lahko zgodi VSE in še kaj	16
	Čas po pouku skozi oči psihologinje	17
	VSE, kar pride prav po šoli	18
	V vrtcu se prav tako zgodi VSE in še kaj	19
	Vrtec skozi oči psihologinje	21
	V družinskem proračunu se za VSE najdejo sredstva	22

Uvod

Vrnitev otrok v šolske klopi z vidika odraslega predstavlja predvsem seznam stvari, ki jih je treba urediti. Skozi otroške oči pa šola ni samo pouk in učenje, ampak povsem nov svet, poln majhnih in velikih dogodkov, ki imajo lahko za otroka velik pomen in gradijo izkušnje, spomine in otrokov občutek vrednosti.

Prav med poukom lahko otrok začuti ponos, ko se prvič opogumi in odgovori pred celotnim razredom, ali pa frustracijo, ko se zmoti. Med odmorom se odvija družbeno življenje, pri telovadbi se pojavi tekmovalnost, a ko zazvoni zadnji šolski zvonec, šolskega dneva še ni konec, saj se v otrokovi glavi še naprej vrtijo misli in vtisi celega dne.

Starš ne more imeti nadzora nad tem, kaj se bo zgodilo pri pouku ali na šolskem hodniku. Lahko pa pomaga otroku vstopiti v šolski svet z več miru in samozavesti. V tej e-knjigi skupaj s psihologinjo svetujemo, kako pametno pripraviti otroka na najrazličnejše šolske situacije.



Kajti v šoli se zgodi

VSE

IN NIČ VAS NE SME PRESENETITI

MED POUKOM SE ZGODI

VSE in še kaj

Šolske ure so trenutki, v katerih otrok spoznava svet in uri spomin, pozornost ter razmišljanje, ob vsem tem pa se v možganih ustvarjajo nove povezave. Nekateri otroci se v šoli prvič srečajo z ocenjevanjem in, ko se kakšna tema izkaže za izziv, tudi s svojimi omejitvami.



Učijo se pisanja, računanja in branja, pa tudi vztrajnosti, postavljanja vprašanj, popravljanja napak in spoprijemanja s težavami.



Kaj otrok v resnici doživlja med poukom:

- ✧ **Spoznava svojo vlogo v razredu.** Je dober v matematiki ali čudovito riše? Je pametnjakovič, ki vedno pozna odgovor, ali nagajivec v zadnji vrsti?
- ✧ **Uri pogum in samozavest.** Naj se javi, ko ni prepričan v svoje znanje? Naj vpraša, ko nečesa ne razume? Prebere nekaj na glas? To so majhne situacije, a za otroke so lahko pomembni preizkusi samozavesti.
- ✧ **Doživlja širok razpon čustev, včasih kar med eno samo šolsko uro.** Lahko je ponosen po pohvali učitelja, lahko ga navdajajo občutki sramu zaradi napake, lahko je jezen zaradi krivične ocene, lahko se dolgočasi med prelahko nalogo, lahko ves olajšan vzklikne »Aha!«, ko nekaj, česar ni razumel, končno klikne.



POUK SKOZI OČI PSIHOLOGINJE



Pri učenju ima velik pomen to, ali otrok čuti, da lahko naredi napako. Če je vsaka napaka obravnavana kot poraz, bo to zbil njegovo samozavest – ne bo se več javljal, ne bo postavljajl vprašanj, ne bo se loteval novih ali težjih nalog. Zato je pomembno krepiti predvsem vztrajnost in trud, pri tem pa ne gledati na ocene. Dobre ocene se z otrokom lahko razveselite, a slabša ocena ne bi smela biti razlog za kazen. Vzemite jo kot informacijo, da določena tema zahteva več pozornosti, časa ali pomoči.

Pomagajo sledeče spodbudne besede:

„najpomembneje je, da si poskusil/-a“,

„ni problem, če tega še ne znaš“,

„vsak včasih potrebuje pomoč“

Tako se otrok uči, da je učenje proces, ne pa preizkus, koliko je sam vreden.



OPOMNIKI ZA STARŠE:

- ✧ Ne začnite pogovora o učenju, ko gre za ocene.
- ✧ Vedno znova izpostavljajte, da je napaka naravni del procesa učenja.
- ✧ Ne pričakujte popolnosti, ampak trud.



VSE

kar otrok potrebuje PRI POUKU

Med poukom bodo otroku prav prišle predvsem osnovne šolske potrebščine. Svetujemo, da pripomočke izbirate skupaj, saj lahko najljubša barva, vzorec ali motiv na zvezku, čeprav se lahko zdijo še tako malenkostni, otroku prinesejo veliko veselja.

ZA PISANJE IN RAČUNANJE OTROK POTREBUJE:

- ★ zvezke
- ★ pisala in svinčnike ter
- ★ radirko in šilček

ZA ORGANIZACIJO PA POTREBUJE:

- ★ peresnico
- ★ mapo in
- ★ ovitke ter nalepke za zvezke

ZA USTVARJANJE MU BODO PRAV PRIŠLI:

- ★ barvice in flomastre
- ★ plastelin in
- ★ škarje ter lepilo



MED ODMOROM SE ZGODI

VSE

in še kaj

Za otroke je odmor pogosto najpomembnejši del šolskega dne, saj takrat v razredu razcveti družabno življenje.

Otrok preverja, s kom želi preživljati čas, kdo ga vabi k igri in kdo ga spregleda, komu lahko zaupa in koga se je bolje izogibati.



Uči se pogajanja, odklanjanja, pobotanja po prepiru, pa tudi tega, kako mirno počakati, da pride na vrsto, in kako najti svoje mesto v skupini, ki ima svoja pravila.



Kaj otrok v resnici doživlja med odmorom:



★ **Gradi svoj prvi socialni »krog«.** Kdo s kom hodi po hodniku? Kdo je komu nekaj posodil, kdo se je na smrt užalil? Za odrasle so to malenkosti, za otroka pa predstavljajo pomembno družbeno shemo, v kateri mora vsak dan znova najti svoje mesto.

★ **Odkriva, da nekatera prijateljstva niso za vedno.** Spor zaradi sedežnega reda, skupne igre ali skrivnosti, ki je prišla v napačne roke? Otrok se uči, kako se pogovarjati, se opravičiti, postavljati meje in se spoprijeti z občutkom zavrnitve.

★ **Kaže svetu, kaj mu je všeč in kdo si želi postati.** Pulover z najljubšim junakom, nahrbtnik v posebni barvi, peresnica, oblika obeska ali posoda za malico so za otroka pogosto eden prvih načinov izražanja samega sebe.



ODMOR SKOZI OČI PSIHOLOGINJE



Odmor je za otroka pravzaprav kot dodatna učna ura, morda celo pomembnejši od samega pouka. Otrok se med odmorom uči delovati v skupini, prepoznavati namere drugih, govoriti o svojih potrebah in se spopadati z zavrnitvijo. Pri gradnji svoje identitete in mesta v skupini lahko pomembno vlogo igrajo tudi modni elementi, kot so potisk najljubšega risanega junaka na majici ali peresnica s priljubljenim motivom. Otrok ne potrebuje vsega, kar je trenutno v modi, vendar je vredno upoštevati njegovo mnenje, kadar mu je nekaj res pomembno.



OPOMNIKI ZA STARŠE:

- ✧ Ne podcenjujte šolskih prijateljstev in konfliktov.
- ✧ Po težki situaciji pomagajte otroku ubesediti to, kar je čutil.
- ✧ Dovolite otroku včasih izbrati tisto, kar mu je všeč in s čimer se poistoveti.



VSE

kar otrok potrebuje MED ODMOROM

Med odmorom otroku pridejo prav pripomočki, ki poskrbijo za kratek počitek, prigrizek med šolskimi urami, gašenje žeje in sprostitev.

DA BO OTROK LAHKO KAJ PRIGRIZNIL IN SE ODŽEJAL, MU ZAGOTOVITE:

- ✧ plastenko za vodo
- ✧ majhno denarnico in
- ✧ posodo za malico

ZA NAVEZOVANJE NOVIH POZNANSTEV BO POTREBOVAL:

- ✧ igralne karte ali spretnostne igre
- ✧ žogo ali kolebnico ter
- ✧ nalepke in barvne listke

DA SE BO POČUTIL BOLJ SAMOZAVESTNO, PA MU BODO PRAV PRIŠLI:

- ✧ pripomočki za urjenje spretnosti, npr. Rubikova kocka
- ✧ antistresna žogica oz. žogica za gnetenje in
- ✧ njegov najljubši plišasti prijatelj



PRI ŠPORTNI VZGOJI SE ZGODI

VSE

in še kaj

Športna vzgoja je več kot le še ena šolska ura. Je priložnost, da se otrok osredotoči na svoje telo in preizkuša svoje meje – ali je hiter, močan, gibčen in pogumen, ali pa morda bolj negotov, napet in in nekoliko izgubljen.



Na igrišču ali v telovadnici se vse to dogaja na očeh vseh drugih učencev in učenk. Uspeh je takoj opazen. Napaka pa tudi.



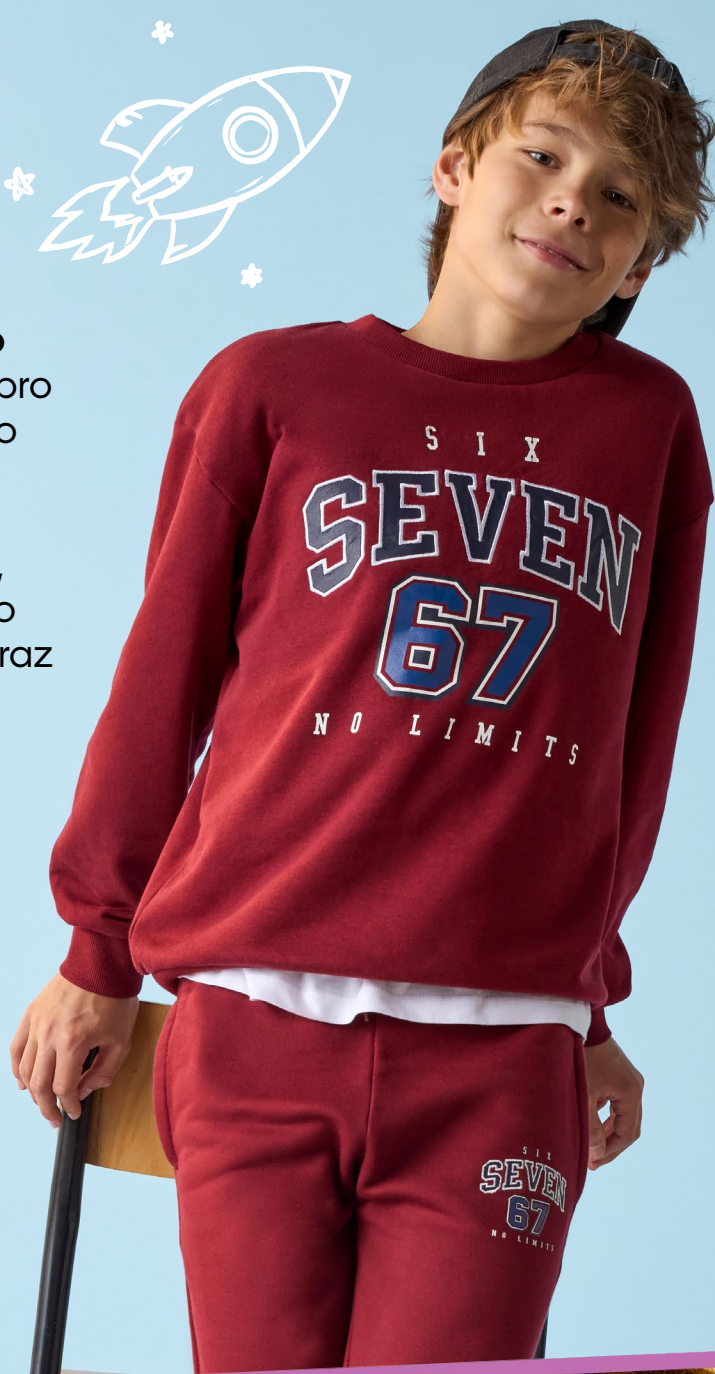
Kaj otrok v resnici doživlja pri športni vzgoji:



 **Gradi temelje svojega odnosa do telesa.** Je spreten? Hitro teče? Dobro ujame žogo? Športna vzgoja lahko močno vpliva na samozavest.

 **Izkusi zmago in poraz.** Gol, točka, najboljši čas – odlično. A prav tako se pripeti zgrešen strel, padec, poraz ali to, da je otrok v ekipo izbran čisto na koncu. To so težke, a zelo potrebne lekcije.

 **Navaja se na ekipno igro.** Otrok mora delovati v dobro ekipe, prenašati kritiko, prositi za podporo in se vrniti v igro tudi po neuspeli akciji.



ŠPORTNA VZGOJA SKOZI OČI PSIHOLOGINJE



Ure športne vzgoje lahko za otroke predstavljajo posebej občutljive trenutke, saj zahtevajo zahtevno fizično aktivnost, pri kateri je otrok izpostavljen ocenjevanju in vrstniškemu pritisku, ob vsem tem pa se sam nenehno primerja z drugimi. Za nekatere otroke je športna vzgoja ura svobode in veselja, za druge pa vir napetosti, sramu ali strahu pred tem, da bi se osmešili.

Otroka lahko podprete tako, da ga spodbujate in pohvalite njegov trud, pogum in vztrajnost, odsvetovano pa je izpostavljanje končnega rezultata. Tudi če otrok v športu ni med najboljšimi, bo tako lahko vzljubil telesno aktivnost. Veliko pomembneje je namreč, da se zaveda, da lahko trenira v svojem tempu z namenom, da izboljša lastni rezultati ter se pri tem ne primerja drugimi, predvsem pa da zna poslušati svoje telo.



OPOMNIKI ZA STARŠE:

- ★ Cenite in pohvalite otrokov trud, pogum in vztrajnost kljub težavam.
- ★ Bodite otroku za zgled glede odnosa do gibanja kot normalnega dela vsakdana.
- ★ Izjave, kot je »Ne maram športne vzgoje«, vzemite kot resen signal za pogovor, ne kot kaprico.

VSE

kar otrok potrebuje PRI ŠPORTNI VZGOJI

Pri športni vzgoji je najpomembnejše udobje. Udoben športni komplet sicer ne bo poskrbel, da bo otrok vzljubil tek na čas ali zadel vsak koš, lahko pa deloma ublaži morebitne napetosti in pomaga pri boljši zbranosti. Oblečila ne smejo tiščati, drseti ali ovirati gibanja.

ZA ŠPORTNE AKTIVNOSTI BODO PRAV PRIŠLI:

- ✧ majica ali športna majica
- ✧ športne kratke hlače in
- ✧ športni copati (najbolje z belim podplatom)

ZA HLADNEJŠE DNI IZBERITE:

- ✧ brezrokavnik
- ✧ topel zgornji del trenirke s kapuco in
- ✧ spodnji del trenirke

DODATNI PRIPOMOČKI, KI LAHKO PRIDEJO PRAV:

- ✧ vreča za copate
- ✧ bidon za vodo in
- ✧ rezervne nogavice



Tudi po ŠOLSKEM ZVONCU SE LAHKO ZGODI

VSE in še kaj

Šolski zvonec naznanja konec pouka,
a s tem se vse, kar je otrok doživel v šoli,
še ne konča – v otrokovi glavi se lahko
še dolgo vrtinčijo dogodki celega dne.



ČAS PO POUKU SKOZI OČI PSIHOLOGINJE



Po intenzivnem dnevu otrok pogosto najprej potrebuje sprostitev, šele potem lahko pride na vrsto pogovor. Vprašanja, ki jih starš postavi že na vratih, lahko ostanejo brez odgovora, pa ne zato, ker otrok ne želi pogovora, temveč zato, ker si v glavi še vedno ureja vtise celega dne.

Otroku zato dajte trenutek ali dva, da preklopi in se spočije, šele nato pa začnite pogovor in mu dajte naloge. Nekaterim otrokom je lažje deliti vtise med risanjem, ustvarjanjem, pripravljanjem nahrbtnika ali tik pred spanjem.



OPOMNIKI ZA STARŠE:

- Ne pričakujte, da bo otrok vse delil z vami takoj ob prihodu domov.
- Namesto da otroka vprašate, kako je bilo v šoli, lahko vprašanje postavite malo drugače, na primer: »Kaj je bilo danes najbolj zabavno?«
- Dajte otroku nekaj časa za počitek, šele potem pa mu dajte nove zadolžitve in začnite z domačo nalogo.

VSE

kar pride prav PO ŠOLI

Popoldnevi po šoli so čas, v katerem lahko otrok naredi domače naloge, pospravi svoj nahrbtnik, odloži šolske stvari in si oddahne po celem dnevu. Otroška soba ne bo vedno kot iz škatlice. Pomembno pa je, da se jo da hitro pospraviti in da ima otrok občutek, da lahko vpliva na njen videz.

ZA USTVARJANJE PRIJETNEGA VZDUŠJA OTROKU PRISKRBITE:

- ✧ posodice za barvice, svinčnike in pisala
- ✧ toplo svetlobo ali projektor in
- ✧ posteljnino z otrokovim najljubšim motivom

ZA DOMAČE NALOGE IN UČENJE BODO PRAV PRIŠLI:

- ✧ označevalci
- ✧ samolepilni listki in
- ✧ šolski koledarček

ZA RAZVIJANJE USTVARJALNOSTI PA BO OTROK POTREBOVAL:

- ✧ platno s stojalom
- ✧ barve in čopiče ter
- ✧ dnevnik



V VRTCU se prav tako zgodi

VSE

in še kaj

Vrtec je malo manjši svet kot šola, a čustva so lahko prav tako velika. Prvi dan brez starša, prvi samostojen obrok, prva skupinska igra, prvo prijateljstvo. Za otroka je to velika odprava v neznano, prilagajanje na vrtec pa je nelinearen proces. Malček lahko danes vstopi v igralnico z nasmehom, jutri pa se bo zopet močno oprijemal starša. To je naravno.





V vrtcu otroku čustveno oporo lahko nudi majhen predmet, ki ga spominja na dom. Ne bo nadomestil starša, lahko pa da otroku občutek, da ima ob sebi nekaj znanega. **Takšna opora so lahko obeski z medvedki iz trgovine Pepco**, ki imajo poleg čustvene opore še eno pomembno vlogo – so del dobrodelne akcije, v kateri je 100 % dobička od prodaje namenjenih projektom, ki podpirajo razvoj in izobraževanje otrok v stiski. Tako obesek z medvedkom ni le modni dodatek za nahrbtnik, temveč tudi način za nesebično podporo drugim ob nakupu šolskih potrebščin.



VRTEC SKOZI OČI PSIHOLOGINJE



Malčkom pomaga predvidljivost. Zato otroku jasno povejte, kdo bo prišel ponj in kdaj – npr. po popoldanski malici. Pomaga lahko kratek ritual ob poslavljanju, npr. objem, petka, mahanje skozi okno, ki se ga dosledno držite vsak dan.

Velik pomen ima lahko tudi majhen predmet od doma – plišasta igračka, obesek ali druga drobnarija, ki jo otrok dobro pozna. Takšen »talisman« lahko deluje kot most med domom in vrtoem. Otroku spominja na bližino starša, mu pomaga preživeti trenutek ločitve in v prostor, ki mu še ni povsem domač, vnese nekaj znanega.



OPOMNIKI ZA STARŠE:

- ✧ Ne podaljšujte poslavljanja, če je otroku težko.
- ✧ Otroku jasno povejte, kdaj se vrnete ponj.
- ✧ Dovolite otroku, da v vrtec vzame nekaj od doma.

V DRUŽINSKEM PRORAČUNU se za

VSE

najdejo sredstva

Vrnitev v šolo lahko močno obremeni družinski proračun, saj se se seznam nakupov hitro daljša: nahrbtnik in peresnica, [šolske potrebščine](#), komplet za športno vzgojo, oblačila in dodatki z najljubšimi motivi, nekaj za otroško sobo, nekaj za malico, nekaj za v vrtec za najmlajše družinske člane ... Poleg tega je tu še pritisk, da naj ima otrok »vse«, in po možnosti takoj.



Dobra novica?

Vse to lahko dobite v eni trgovini in po nizkih cenah. V trgovinah Pepco najdete potrebščine za v šolo in vrtec, ki jih krasijo barve, ki jih imajo otroci najraje, in podobe njihovih najljubših risanih junakov. Zlahka boste našli pripomočke, ki so hkrati praktični in ki bodo otrokom všeč.



V ŠOLI SE ZGODI

VSE

a s trgovino Pepco se lahko na to pripravite na preišljen, miren in sproščen način ter pri tem ne presežete družinskega proračuna





NATALIA STAWUJAK

Je psihologinja in avtorica psihoedukativnih vsebin. Specializirana je za poljudnoznansveno obravnavo tem, povezanih z razvojem otrok, nevroatipičnostjo ter medosebnimi in družinskimi odnosi.



pepco®

