

Polazak djeteta u školu

Polazak djeteta u školu vrlo je značajan događaj kako za dijete tako i za roditelje te otvara brojna pitanja i dileme. Dijete ulazi u svijet većih obveza, odgovornosti i nove organizacije života pa mu je potrebna pomoć da se ne bi osjećalo nemoćno.

Spremnost za školu odnosi se na različite aspekte dječjeg razvoja koji omogućavaju djetetu da odgovori na sve zahtjeve škole. Osim tjelesne i emocionalne spremnosti te razvijene grafomotorike, bitno je da vaš mališan bude potpuno samostalan u obavljanju svakodnevnih zadataka poput jela, pranja ruku i odijevanja. Osim toga, dijete bi trebalo znati otključati i zaključati vrata, samo uzeti jednostavan obrok, znati osnovne podatke o sebi i ukućanima te biti svjesno opasnosti poput razgovora s nepoznatim osobama.

Dobro je da ima razvijene (pred)vještine čitanja i pisanja, govor i rječnik te pojam broja, a svaki prvašić trebao bi razumjeti pojmove prostornih i vremenskih odnosa.

Nova situacija u kojoj se dijete nalazi znači da će trebati poštovati i nova pravila pa će morati kontrolirati svoje emocije.

Za jednog školarca koji će tek započeti taj novi i uzbudljivi život ovo je podugačka lista, a vi sve možete učiniti zabavnim i radosnim događajem kroz igru.

Što možete učiniti?

Razvijte pozitivne stavove djeteta prema školi i učitelju – to znači da nikada nećete dijete plašiti školom niti mu prijetiti njegovom učiteljicom. O školi pričajte kao o mjestu na kome će dijete puno naučiti, postati pametnije, raditi zanimljive stvari. Ne gradite sliku idealnog učitelja već sliku realnog čovjeka koji pomaže djeci da nauče mnoge zanimljive stvari.

Razgovarajte s djetetom o tome što ga čeka i kakav će otprilike biti jedan dan u školi. Možete odglumiti jednu svakodnevnu situaciju, od polaska u školu, sjedenja na satu (ne dulje od 15 minuta) ili primjerice jednog osnovnog matematičkog zadatka. Također, možete nekoliko puta zajedno odšetati do škole da dijete upamti put. Mališanu je važno naglasiti da igra ne prestaje polaskom u školu i da će imati vremena za stvari koje ga vesele.

Društvene igre poput Čovječe ne ljuti se pomažu za osnovno matematičko predznanje, a zajedničko čitanje slikovnica, pisanje, bojanje i crtanje pomaže djetetu da se približi svijetu slova.

Ako još niste, zajedno krenite po školski pribor i neka dijete odabere, primjerice, pernicu sa svojim omiljenim likom iz crtića. Zajedno s djetetom upisujte ime na knjige i bilježnice. Pripremite kutak u kojem će dijete svakodnevno pisati zadaće, da na njemu nema puno sadržaja koji će odvlačiti njegovu pažnju. To je vrlo važno jer tako stječe radne navike.

Potrudite se svaki dan razgovarati s novim školarcem što je proživio i kako doživljava novu sredinu te mu pomognite u pisanju zadaća. No pazite da ne pišete zadaće umjesto njega. Vaš je zadatak pomoći djetetu da samo dođe do odgovora i rezultata.

Naučite dijete da zna svoju adresu stanovanja, da zna gdje mu roditelji rade i da zna brojeve telefona roditelja.

Pažljivo planirajte godišnji odmor – ostavite nekoliko dana kako bi mogli otpratiti dijete u školu i dočekati ga po povratku iz škole.

Prvi dan škole obilježite malom proslavom. Možete napraviti tortu ili kolač, pozvati bake, djedove ili drage djetetove prijatelje te se zajedno veseliti novoj stranici u životu vašeg klinca.

Adolescenti mrze ova pitanja! Izbjegavajte ih

Pričanje s adolescentima može biti poput prolaska minskim poljem. Postavite pitanje koje se vama čini jednostavnim i ozbiljnim, a naidete na eksploziju. Problem je u pitanjima koje postavljate!

Istraživanja su potvrdila naše instinkte - najbolji lijek protiv riskantnog ponašanja djece je kvalitetan odnos s roditeljima. Vjerovali ili ne, naša djeca nas vole i žele nas u svom životu!

Nedavno istraživanje organizacije 'Girl Scout of America' pokazalo je da djevojčice između 10 i 12 godina žele da su im majke uključene u život više nego ikad.

Trik je u tome da ostanete uključeni na pravi način, tako da ih ne odbijete. Pazite! Najveći okidač koji ih odbija od komunikacije s roditeljima, prema mišljenju tinejdžera i onih malo mlađih, je način na koji se postavljaju pitanja.

Michele Borba, savjetnica za odgoj i roditeljstvo, sastavila je listu od sedam najgorih pitanja koje možete postaviti adolescentima. Naučite kako im doskočiti i postaviti pitanje pomoću kojega ćete dobiti bolji odgovor i reakciju (ili će barem ostati u istoj prostoriji s vama).

1. I, kako si proveo/provela dan?

Generička i stereotipna pitanja poput 'Jesi li se provela sinoć?' ili 'Kako je bilo u školi?' ne prolaze kod adolescenata. Vide ih kao neiskrena i predvidljiva. Djeca između 10-12 godina stavila su ih na listu najomraženijih. Osim toga, nećete dobiti ništa osim 'dobro' za odgovor.

Bolje pitanje: Što kažu tvoji prijatelji o novom albumu...?

Postavite pitanje koje zahtijeva više od da/ne odgovora, a čini se kao da ste stvarno zainteresirani za ono što imaju za reći. Ako postavite pitanje koje se tiče njihovih interesa, dobit ćete bonus bodove. P.S. Pobrinite se da pri tome ne radite još nešto, poput pisanja SMS-a ili gledanja TV-a, jer oni to mrze, a vi ne izgledate zainteresirano.

2. Zašto mu nisi rekla/rekao da te ostavi na miru?

Maltretiranje među djecom doživljava vrhunac u dobi od 10 do 12 godina i puno je podlije nego prije. Jedno od troje djece te dobi u SAD-u sudjeluju u *bullyingu*, bilo kao žrtva ili zlostavljač. Djeca često roditeljima ne govore da su maltretirana jer se boje poniženja ili osude, ali i da ćete reći: 'Reci mu da te ostavi na miru!', što im je najgori savjet koji im možete dati. Djeca se u toj dobi ne mogu boriti za sebe i treba im pomoć. Osim toga, *bullying* je promišljena okrutnost i neće prestati samo zato što im to netko kaže, a može izazvati ozbiljne psihološke probleme.

Bolje pitanje: Gdje se to dogodilo?

Budite određeniji kako biste pomogli djetetu da stvori sigurni plan. Pitanja koja postavljate signaliziraju djeci vjerujete li im. Takva vrsta maltretiranja često se događa u isto vrijeme i na istom mjestu, pa postavite pitanja poput 'Tko je sve bio umiješan?', 'Gdje se najmanje osjećaš sigurno?' i sl.

3. Što to ona nosi?

Materijalizam je sve izraženiji među adolescentima, a marketing se kroji prema djeci te dobi. To je i vrijeme kada djeca formiraju identitet i najosjetljivija su. Djeca te dobi najlakše će povjerovati da odjeća koju nose kroji njihov status i utječe na posebne ciljeve (75 posto djece od 8 do 12 godina želi biti bogato). Oni s manjim samopouzdanjem više vrednuju materijano od onih s višim samopouzdanjem.

Bolje pitanje: Što ti se sviđa kod nje?

Umjesto da i sami postavljanjem pitanja o materijalnom i time mu dajete na važnosti, pitajte dijete o vrijednostima poput lojalnosti, talentu, karakteru, prijateljstvu i zabavi!

4. Zašto moraš biti tako osjetljiva/osjetljiv?

Pubertet je razdoblje uzburanih hormona, zapravo, tada se u tijelu događa više promjena nego u bilo kojem drugom životnom razdoblju. Područje mozga koje regulira emocije kod tinejdžera se još uvijek

razvija. Tako da promjene raspoloženja i ekstremi nisu ništa čudno. Još nešto – nemojte ih zadirkivati, jer će to shvatiti osobno. I nikada ih ne zezajte ili disciplinirajte dijete ispred prijatelja i vršnjaka. Tako ćete si sigurno osigurati razdoblje ignoriranja.

Bolje pitanje: Izgledaš uznemireno. Imala/imao si loš dan? Trebaš li zagrljaj?

Okrenite se emocijama, poštujujte djetetove osjećaje i zaboravite na sarkazam. Pazite i na neverbalne znakove, poput dizanja obrva. Tinejdžeri su posebno osjetljivi na te ekspresije i iz njih iščitavaju više nego iz razgovora.

5. Zašto si to učinio/učinila? (Još gore: Na što si mislio/mislila?)

Očekujte od djeteta da će biti impulzivno i pomalo blesavo. Njihov prefrontalni korteks se još razvija, a to je mjesto u mozgu gdje se donose odluke i kontroliraju nagoni. Zato često ne znaju razlog svojih postupaka. I zato često imaju onaj blijedi izraz lica kada ih pitate: 'Zašto si to učinio?'

Bolje pitanje: Što si mislila/mislio da će se dogoditi? Što ćeš učiniti sljedeći put?

S njima je najbolje ne koristiti pitanje 'zašto'. Postoje velike šanse da neće znati. Umjesto toga koristite 'što', kako biste ih natjerali da razmisle. To neće zaustaviti njihove 'ne znam' odgovore, ali će ih natjerati da razmisle prije nego nešto učine. A možda im čak pomogne i u sljedećoj takvoj situaciji.

6. Zašto jednostavno nisi rekla/rekao ne???

Potreba da se prilagode prevelika je. Zapravo, nikada više neće biti tako jak. Djeca te dobi kažu da im je najgori savjet koji im roditelji mogu dati 'Samo reci ne!' (prema studiji 'Boys and Girls Club of America' iz 2006. godine, provedene na 46 tisuća djece između 13 i 18 godina). Ono što oni žele je jasna strategija na koji se način mogu oduprijeti vršnjacima.

Bolje pitanje: Prijatelju je teško reći ne. Jesi li probao/probala...?

Zajedno dođite do rješenja kako se oduprijeti. Razmislite kako će se ponašati sljedeći put kada ga prijatelji nagovaraju na nešto što ne želiš. Može se izvući na roditelje koji ga čekaju, ili rođaka koji je pušio i umro od raka, a njemu je obećao da on nikada neće...

7. Zašto to jednostavno ne preboliš i ne nastaviš sa životom?

Odnosi s vršnjacima su kritični u toj dobi i igraju veliku ulogu u životu adolescenata. To je i vrijeme prvih zaljublivanja. Koliko god se vama svađa s prijateljima ili prekid s prvom ljubavi činile bezazlene, nemojte omalovažavati njihovu bol. Ona je intenzivna i stvarna.

Bolje pitanje: Žao mi je što se to dogodilo. Želiš u šetnju?

Pokažite malo suosjećanja. Prekidi u toj dobi stvarno slamaju srca. Budite dostupni, puni razumijevanja, dajte im potporu i nagovorite dijete na neke aktivnosti, posebno vikendom. Ne pitajte 'Što se dogodilo?' ili 'Što je pošlo krivo?'. I ne inzistirajte na detaljima. To će vam sami reći kada im bude dovoljno ugodno o tome pričati. U tim trenucima samo budite tamo.

Loše roditeljske navike kojih se morate riješiti

Biti roditelj nije uvijek jednostavno. Ne samo da nosite veliku odgovornost zbog brige o njima, nego im morate biti dobar uzor. Vi ste ti od kojih će učiti, a djeca su sklona usvajanju brojnih navika roditelja, dobrih i loših.

Budimo iskreni, nitko nije savršen i svi imaju neku lošu naviku koje bi se trebali riješiti. Neke od njih tiču se samo vas i nikome ne škode, no kada je riječ o lošim navikama koje utječu na [odgoj djeteta](#), mogli biste imati velikih problema ako ih ne stavite pod kontrolu.

Top 5 loših roditeljskih navika kojih se radi dobrobiti vaše djece morate odmah riješiti:

1. Vikanje na djecu

Ponekad je uistinu teško ne vikati na djecu, posebno kada im sto puta ponovite da nešto trebaju napraviti, a oni se ponašaju kao da govorite zidu. To je frustrirajuće, ali to morate naučiti držati pod kontrolom. Vikanje pred njima ih uči da je u redu vikati kada se suoče s emocionalnim situacijama. Ako osjetite poriv da vičete, odmaknite se nekoliko minuta od njih ili problem rješavajte sljedeći dan, kada se emocije malo slegnu. Naučite razgovarati s djecom na mirniji način. Pregovarajte i pronađite način da riješite problem te se odviknite od navike vikanja i vrištanja na djecu.

2. Ignoriranje ili omalovažavanje djetetovih emocija

Neki roditelji ne shvaćaju da i djeca imaju osjećaje i da ih se vrlo lako može povrijediti. Ignoriranje djeteta dok pokušava komunicirati s vama može biti vrlo štetno. Ako su uznemireni zbog nečega što se dogodilo u školi ili s prijateljima, roditelji moraju shvatiti da je to u dječjem životu najvažnija stvar u tom trenutku, čak i ako se vama čini sasvim beznačajnim.

3. Prigovaranje djeci

Djeca ne čine uvijek ono što im kažete, čak i ako znaju da bi trebali, ali prigovaranje nije rješenje. Ako ne žele napisati zadaću, odredite određeno vrijeme kada će morati pisati zadaću svakoga dana. Kada su gotovi, mogu još malo imati vremena za ono što vole raditi prije odlaska na spavanje. Ako ne žele čistiti sobu, odredite im konkretni zadatak (prikladan dobi) i kada su gotovi, mogu se igrati ili raditi ono što ih raduje.

4. Psovanje ispred djece

To je vrlo ružna navika koju će djeca sigurno pokupiti ako niste pažljivi. Samo zato što ne psuju ispred vas, ne znači da to ne rade u školi ili ispred prijatelja. Na kraju krajeva, ako to rade mama i tata, onda je u redu da to rade i oni, zar ne?

5. Prekršena obećanja

S vremena na vrijeme dogodit će se da prekršite obećanje koje ste dali djeci. Primjerice, obećali ste im da ćete dan provesti u prirodi, ali neočekivani preokret upropasti vam dan. No, redovito i nepromišljeno kršenje obećanja moglo bi u vašu djecu usaditi nepovjerenje kojega se kasnije možda neće moći riješiti. Nemojte davati obećanja za koja ste sigurni da ih nećete moći ispuniti. Ako niste sigurni, obećajte da ćete dati sve od sebe, ali pobrinite se da shvate da to nije garancija.

Nitko ne kaže da je roditeljstvo lak zadatak i svi rade greške. No, važno je na koji se način nosite s tim greškama. Iz njih trebate učiti i učiniti promjene kako se iste greške ne bi stalno ponavljale. Tada ćete znati da ste dobar roditelj. Ako imate bilo koju od loših roditeljskih navika gore navedenih, ili neku

koja se nije našla među ovih pet, učinite sve od sebe da ih se riješite i zamijenite onim pozitivnim od kojih vaše dijete može imati koristi.

Kako roditelj može pomoći u učenju?

Roditelji često postavljaju pitanja: Treba li učiti s djetetom? Do koje dobi treba raditi s djetetom? Uloga je roditelja u procesu razvoja radnih navika, naročito kod školske djece, da nauče i primijene dobre načine kako bi pomogli i ohrabрили dijete da razvije takve navike.

Što dijete ranije usvoji radne navike, to je veća vjerojatnost da će ih zadržati i razviti kasnije u životu. Nikada nije prerano da dijete počne razvijati radne navike. Uloga je roditelja u procesu razvoja radnih navika, naročito kod školske djece, da nauče i primijene dobre načine kako bi pomogli i ohrabрили dijete da razvije takve navike.

Stručnjaci preporučuju da djeca uvijek uče na istom mjestu. Samo sjedenje na mjestu, na kojem je dijete naviklo učiti, stvara psihološku spremnost za rad.

Mjesto za učenje ne mora biti posebno uređeno.

Postoje općenite preporuke o izgledu prostora za učenje:

- Površina za učenje mora biti dovoljno osvijetljena.
- Idealno je da radni stol djeteta bude u njegovoj sobi jer se na taj način dijete počinje ranije osamostaljavati. Ukoliko to nije moguće, prostor za učenje može biti u zajedničkoj sobi, ali djetetu mora biti osiguran mir.
- Dobro je da dijete ima svoj kalendar i raspored sati kako bi moglo planirati učenje.
- Objasnite djetetu koje zahtjeve vi imate od njega, npr. "Očekujem da zapamtiš što imaš za domaću zadaću i da je redovito pišeš"
- Objasnite mu i zašto je to važno za njega i zašto je učenje korisno.
- Potrebno je razvijati dnevnu rutinu u učenju na način da se uvijek uči u isto vrijeme.

Pomozite djetetu organizirati vrijeme npr.

- ručati
- napisati zadaću
- učiti
- pogledati film
- ponoviti

Kod pisanja domaće zadaće, najbolje je prvo napisati ono što je najteže ili što dijete najmanje voli.

Podučite dijete kako najučinkovitije učiti:

- Pročitaj tekst.
- Pitaj (dijete postavlja pitanja o riječima ili cjelinama koje mu nisu jasne).
- Pročitaj pažljivo.
- Procijeni što je bitno.
- Prepričaj.
- Ponovi naučeno.

Važne upute roditeljima:

Nikada nemojte umjesto djeteta pročitati lekciju, zapisati ili mu prepričati sažetak i dati mu da to nauči. Važan dio procesa učenja je razlikovanje bitnog od nebitnog. Ako dijete uči po vašim sažecima, učit će mehanički, a kada mu učitelj postavi pitanje na drugačiji način nego vi, neće znati odgovoriti. Učenjem nije samo mehaničko ponavljanje, nego mnogo više od toga. Ono razvija misaone procese analize, sinteze, uočavanja uzročno-posljedičnih veza i drugo.

- Potičite učenje u gradskoj knjižnici, uključivanje djeteta u slobodne aktivnosti ovisno o njegovim sposobnostima i interesima.
- Pohvalite svaki djetetov uspjeh, a pogotovo trud i napredak. Važnije je da je dijete spremno uložiti napor da bi nešto naučilo i da je napredovalo, nego kakvu je ocjenu dobilo.
- Ocjena ponekad ovisi i o raspoloženju djeteta, tremi, situaciji u razredu.

- Ne zaboravite da djeca uče imitiranjem važnih ljudi, najčešće roditelja. Promatrajući roditelje i učitelje, dijete uči koje su vrijednosti bitne u životu i što raditi da bi ih realizirao.
- Sastavljanje pitanja (kada dijete nauči postavljati pitanja iz sadržaja koji uči i odgovarati na njih, učenje će postati zabavnije i aktivnije).
- Sažimanje (dijete prepisuje samo bitne dijelove iz teksta).
- Vođenje bilježaka (dijete svojim riječima prepričava sadržaj koji uči).
- Izrada mentalnih mapa

Učenje je čest uzrok neslaganju između djece i roditelja. Jako je važno, navikavati djecu da je učenje njihova obveza i da je moraju redovito i kvalitetno izvršavati. Ponekad je djetetu potrebna i stručna pomoć u učenju. Važno je da odnos roditelja i djeteta ne bude isključivo vezan za školske ocjene i učenje.

Nikada nemojte umjesto djeteta rješavati zadatke jer mu time šaljete poruku da to ono samo nije sposobno i ne može te ga navikavate da netko drugi radi umjesto njega. Nije potrebno i nije dobro neprekidno sjediti s djetetom dok uči. Bitno je da vam se može obratiti za pomoć kad mu treba.

Važno je kod djeteta razvijati odgovornost za pisanje domaćih zadaća, učenja, spremanje knjiga po rasporedu, nošenje potrebnog likovnog i geometrijskog pribora itd. Vaša odgovornost je u tome da pomognete kad djetetu treba pomoć.

Orijentacijske norme vremena potrebnog za učenje kod kuće:

- Od 1.- 3. razreda: 20 - 30 minuta
- Od 4.- 6. razreda: 30 - 40 minuta
- Od 7.- 8. razreda: 1 - 2 sata

Naravno da vrijeme koje je potrebno za učenje ovisi o djetetovim intelektualnim sposobnostima, pamćenju, koncentraciji. Ukoliko vrijeme koje vaše dijete provede u učenju višestruko prelazi zadane okvire znak je da djetetu treba stručna pomoć i utvrđivanje uzroka teškoća u učenju.

Dijete mora imati vremena i za igru i zabavu.

- Dobro je dogovoriti se s djetetom vrijeme za učenje (po dolasku iz škole, nakon ručka, nakon odmora i sl.).
- Budite dosljedni u provođenju dogovorenog.
- Treba najprije učiti najteže gradivo.
- Ukoliko dijete zaboravlja zadatke, dajte mu blokić da ih zapiše.
- Ako je dijete izostalo s nastave kontaktirajte njegove prijatelje iz razreda i njihove roditelje.

VAŽNO!

- **Dijete ne može učiti kad je umorno, gladno, ljuto, tužno ili kad ima problema.**
- **Ako je dijete zbog nekog razloga ljuto, tužno ili zabrinuto najprije popričajte s njim o onomu što ga muči.**