



## **U susret novoj školskoj godini**

*Konačno je došao dan za ponovni povratak u školske klupe. Počinje još jedna školska godina u pandemijskim uvjetima što predstavlja dodatni stres za djecu, njihove učitelje i roditelje. Pred djecom, ali i njihovim roditeljima javljaju se mnogobrojna pitanja vezana uz novu školsku godinu. Roditelji se već unaprijed brinu kako će se djeca nositi sa obvezama, kako će se snaći među vršnjacima, kako će se odvijati nastava te kako će uskladiti sve svoje obveze?*

*Većina djece će se dobro prilagoditi novim izazovima i zahtjevima koje škola postavlja pred njih. Roditelji svakako trebaju pridonijeti toj prilagodbi jer uspješan početak školske godine će kod djece stvoriti pozitivan stav prema učenju, obvezama, ali i odnosima sa vršnjacima. Sve će to utjecati da dijete stvori sliku o sebi kao uspješnom i prihvaćenom.*

*Roditelji trebaju razgovarati sa djetetom o školi. Takav pristup daje važnost učenju, ali i odnosu između djece i roditelja. Ukoliko je dijete razočarano i nezadovoljno školom, roditelji bi ga trebali sa razumijevanjem saslušati, provjeriti što se događa te posavjetovati ga kako se treba ponašati. Jako je važan odnos roditelja i učitelja jer samo zajedničkim snagama može doći do pozitivnih rješenja.*

*Također je jako važno da roditelji razviju realan pogled na djetetove sposobnosti jer nitko ne može baš u svim aktivnostima postizati izvrsne rezultate.*

*Danas u većini škola prevladava „natjecateljska“ atmosfera u kojoj se djeca stalno uspoređuju s drugima te se od njih traži izvrsnost na svim razinama (uspjeh, ponašanje, izvan nastavne aktivnosti). Također djeca osjećaju i pritisak vršnjaka da budu kao i ostali, imaju iste mobitele ili da se oblače na određeni način. Sve to može uzrokovati stres kod djece koji kasnije može rezultirati lošim uspjehom ili razvojem nekih mentalnih poremećaja.*

*Kako bi pomogli da dijete bez prevelikog stresa započne novu školsku godinu prije svega treba sa djecom razgovarati o početku škole i to u pozitivnom svjetlu. Treba ih upozoriti da će imati manje slobodnog vremena, ali i na to da će se svakodnevno družiti sa prijateljima sa kojima će stjecati nova znanja i iskustva.*

*Nabava školskog pribora i nove odjeće za školu može biti zabavno ukoliko to radite zajedno sa djecom i pri tome razgovarate sa djetetom o tome što ga veseli, a što zabrinjava u vezi povratka u školu.*

*Jedan od najvažnijih stvari vezanih uz smanjenje stresa za djecu i roditelje je dobra organizacija. Dogovorite zajedno sa djetetom obiteljski raspored, obroke, vrijeme za zadaće i učenje jer će te na taj način i sebi i djetetu smanjiti nepotreban stres. Uvedite određene obiteljske rutine, zajedničke objede, vrijeme za zabavu, vrijeme za učenje i pisanje zadaća. Napravite kalendar obveza i listu zadataka te je*

*stavite na vidljivo mjesto u kući. U kalendar zapišite okvirno što se u koje doba dana treba raditi, a neka dijete u kalendar upisuje datume testova, lektira, ali i nekih drugih, njemu, važnih događaja.*

*Da bi i roditelji i dijete mogli uspješno izvršavati svoje zadatke jako je važno da dijete ustaje i odlazi spavati u za to predviđeno vrijeme. Prije spavanja dijete treba spremati knjige za sutrašnji dan i pripremiti potrebnu odjeću. To nikako ne činite umjesto svog djeteta jer je jako važno da dijete ima osjećaj obveze i odgovornosti vezano uz školu.*

*Da bi dijete izbacilo suvišnu energiju i adekvatno provelo svoje slobodno vrijeme važno je da se uključi i u neku izvannastavnu aktivnost. Može se uključiti u sportsku, glazbenu ili neku sličnu aktivnost i na taj način smanjiti stres te kanalizirati dnevne brige i frustracije na kreativan način. Važno je samo ne opteretiti dijete sa previše aktivnosti jer djetetu mora ostati vremena za igru i druženje s prijateljima što također utječe povoljno na mentalno zdravlje djece.*

*I za kraj, pažljivo slušajte svoju djecu kad vam pričaju o svojim iskustvima u školi i sa drugom djecom. Ne odobravate nasilno i svadljivo ponašanje. Uputite svoje dijete kako da se ponaša kad je nezadovoljno. Ne grdite i ne posramljujete dijete ako ima nekakvih poteškoća i nikako ga ne uspoređujete sa drugima. Svako dijete je individua za sebe. Pružite vašem djetetu podršku i razumijevanje. Radujete se njegovim uspjesima i pohvalite ga. Pokažite da ste ponosni na njega.*

*Škola ne smije biti izvor stresa već mjesto koje će omogućiti svakom djetetu da razvije svoj potencijal i izraste u sretnu i zadovoljnu odraslu osobu!*

*Autor:*

*Tamara Brezičević, dipl.soc.radnica*

*Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti*

*Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije*

*A. Cesarca 71, Slavonski Brod*

*Kontakt.: 415-426*