



VODIČ ZA RODITELJE: SPREMNO I OPUŠTENO U PRVI RAZRED

Smjernice i praktični savjeti temeljeni na procjenama roditelja na početku školske godine

Uvod

Ovaj vodič nastao je kao rezultat akcijskog istraživanja i analize ankete provedene među roditeljima učenika prvih razreda. Polazak u školu predstavlja veliku prekretnicu, a procjene roditelja ukazuju na specifična područja u kojima je djeci potrebna dodatna podrška kako bi se tranzicija odvila što uspješnije. Cilj ovog materijala je ponuditi roditeljima konkretne, primjenjive savjete i jednostavne aktivnosti koje mogu provoditi kod kuće kako bi osnažili svoje dijete.

Rezultati istraživanja dostupni su na poveznici <https://www.skole.hr/spremnost-ucenika-za-polazak-u-prvi-razred-sto-nam-govore-roditeljske-procjene/>

1. Emocionalni razvoj, samoregulacija i prihvaćanje pogreške

Što kaže istraživanje i roditeljske procjene: Podaci pokazuju da oko 35% djece burno reagira na neuspjeh (plakanjem, ljutnjom ili odustajanjem), dok roditelji često iskazuju zabrinutost oko djetetove emocionalne spremnosti da se nosi s novim strukturiranim zahtjevima i kritikama.

Praktični savjeti i obiteljske aktivnosti:

- **Izgradnja kulture pogreške:** Djeca uče promatrajući odrasle. Kada pred djetetom pogriješite ili vam nešto ispadne, nemojte reagirati frustracijom. Glasno verbalizirajte: 'Pogriješio/la sam, ali to je u redu, sada ću to popraviti.' Time djetetu šaljete poruku da je pogreška sastavni dio procesa učenja.
- **Pohvala usmjerena na trud:** Umjesto općenitih pohvala poput 'Ti si najpametniji' ili 'Prekrasno si to uradio', fokusirajte se na uloženi napor: 'Vidim koliko si se trudio oko ovog zadatka i da nisi odustao iako je bilo teško.' To razvija otpornost i unutarnju motivaciju.
- **Imenovanje emocija:** Kada je dijete preplavljeno ljutnjom ili tugom zbog školskog zadatka, pomozite mu da prepozna taj osjećaj: 'Vidim da si sada ljut jer ti ne ide od prve. To je normalno. Hajdemo udahnuti pa pokušati ponovno zajedno.'

2. Prilagodba na školsku rutinu i lakše odvajanje

Što kaže istraživanje i roditeljske procjene: Oko 40% roditelja procjenjuje da djeca povremeno pokazuju otpor ili nesigurnost pri odvajanju ili usvajanju novog ritma spavanja i buđenja, što utječe na njihovu koncentraciju u jutarnjim satima.

Praktični savjeti i obiteljske aktivnosti:

- **Moć vizualnog rasporeda:** Zajedno s djetetom na velikom papiru nacrtajte ili nalijepite sličice koje prikazuju tijek dana (buđenje, doručak, odlazak u školu, ručak, slobodno vrijeme, pisanje zadaće, spavanje). Kada dijete ima vizualni uvid u ono što slijedi, osjeća se sigurno i smanjuje se otpor prema obvezama.



- **Kratki i jasni jutarnji rituali:** Pri dolasku pred školu izbjegavajte duga opraštanja, jer ona pojačavaju djetetovu tjeskobu. Osmislite 'tajni' brzi pozdrav (npr. poseban stisak ruke i zagrljaj) i s osmijehom poručite djetetu da ga jedva čekate čuti kako je provelo dan.
- **Dosljednost u spavanju:** Uvedite fiksno vrijeme odlaska na spavanje, čak i vikendom. Kroničan umor izravno narušava djetetovu sposobnost praćenja nastave i kontrolu emocija.

3. Razvijanje samostalnosti i brige o stvarima

Što kaže istraživanje i roditeljske procjene: Iako je većina djece potpuno samostalna u osobnoj higijeni, više od 35% njih redovito zaboravlja svoje stvari, gubi pribor ili se teško organizira bez izravnog nadzora odraslih. Roditelji ovo navode kao prioritetno razvojno područje (55%).

Praktični savjeti i obiteljske aktivnosti:

- **Večernja priprema torbe:** Školska torba se nikada ne sprema ujutro u žurbi. Neka djetetova obveza bude da svaku večer samo složi knjige, pernicu i bilježnice prema rasporedu za idući dan. Vaša je uloga isprva samo nadzorna – nemojte to raditi umjesto njega.
- **Organizacija radnog mjesta:** Čak i ako dijete piše domaću zadaću za kuhinjskim stolom, u tom trenutku to mora postati njegovo radno mjesto. Ugasite televizor, maknite mobitele i osigurajte mirno okruženje bez ometanja kako bi se dijete moglo fokusirati na rad.
- **Sakupljanje igračaka i obveze u kućanstvu:** Samostalnost u školi počinje samostalnošću kod kuće. Dijete u ovoj dobi može i mora samo pospremiti svoje igračke, složiti svoju odjeću i pomoći u postavljanju stola.

4. Aktivno učenje kroz igru i svakodnevne situacije

Što kaže istraživanje i roditeljske procjene: Čak 80% roditelja smatra da njihovo dijete najbolje i najbrže uči kroz igru, razgovor i praktične aktivnosti, dok samo 35% preferira klasične metode pukog slušanja i prepisivanja.

Praktični savjeti i obiteljske aktivnosti:

- **Matematika u svakodnevnom životu:** Izbjegavajte suhoparno rješavanje listića izvan konteksta. Vježbajte brojanje i osnovne matematičke pojmove tijekom kupovine (npr. 'Uzmi nam 5 jabuka', 'Imamo 3 banane, ako uzmemo još 2, koliko ćemo imati?'), pri postavljanju stola ili prebrojavanju igračaka.
- **Zajedničko pričanje priča (Storytelling):** Tijekom šetnje ili vožnje automobilom potičite razvoj govora i mašte. Započnite rečenicu: 'Bila jednom jedna čarobna kapljica koja je pala na list...', a dijete neka nastavi priču. Ova aktivnost izravno priprema dijete za jezično izražavanje i razumijevanje pročitano.
- **Istraživanje prirode:** Potaknite djetetovu prirodnu radoznalost kroz promatranje promjena u prirodi, prikupljanje lišća, kestena ili kamenčića, te razgovor o uzrocima i posljedicama ('Zašto lišće pada u jesen?').

5. Socijalizacija, vršnjački odnosi i rješavanje sukoba

Što kaže istraživanje i roditeljske procjene: Dok se velika većina prvšaća izrazito veseli novim prijateljstvima (75%), oko 25% učenika ima povremene poteškoće s čekanjem na red, dijeljenjem i mirnim rješavanjem nesporazuma u skupini.

Praktični savjeti i obiteljske aktivnosti:

- **Društvene igre s pravilima:** Redovito igrajte igre poput 'Čovječe, ne ljuti se', 'Uno' ili 'Monopoly'. Ključno pravilo: Nikada nemojte namjerno puštati djetetu da pobijedi. Dijete mora u sigurnom, podržavajućem obiteljskom okruženju naučiti gubiti, nositi se s tim osjećajem i čekati svoj red.
- **Vježbanje suradnje kroz igru uloga:** Kroz igru s plišancima ili lutkama simulirajte situacije iz školske klupe: 'Što učiniti ako netko uzme tvoju olovku?' ili 'Kako pitati prijatelja da se igra s tobom?'. Dajte djetetu gotove verbalne obrasce koje može iskoristiti.
- **Poticanje empatije:** Tijekom čitanja priča ili gledanja crtića razgovarajte s djetetom o osjećajima likova: 'Što misliš, kako se osjećao ovaj medvjedić kada su se svi smijali njegovoj kućici? Kako mu možemo pomoći?'

Zaključak i stručna verifikacija

Usklađeno djelovanje obitelji i škole ključ je uspješnog djetetova razvoja. Provođenjem ovih jednostavnih, ali strukturiranih koraka u svakodnevnom obiteljskom okruženju, izravno podržavate napore učitelja u razredu te stvarate čvrste temelje za djetetov cjeloživotni uspjeh i pozitivan stav prema učenju.

Napisala :

Jadranka Bulj