

Смиљана Грујић

БУКВАР ЗА РОДИТЕЉЕ

30 СЛОВА ЗА ЛАКШИ
ПОЛАЗАК У ШКОЛУ



Напомена: У тексту који следи под појмом родитељи подразумевамо не само биолошке родитеље, већ и хранитеље, старатеље, као и друге брижне одрасле особе које брину о детету и његовим потребама.

Увод

Драги родитељи,

Упркос општем веровању, не полазе само деца у школу. То чините и ви, заједно са њима. Док деца овладавају вештинама попут писања, бројања и стицања пријатеља, ви се суочавате с новим изазовима родитељства. Баш као и ћаци, и ви крећете у нешто ново, први пут.

Због тога је у вашим рукама овај *Буквар за родитеље*. Уз стручну подршку Новак Ђоковић Фондације припремили смо 30 кључних тема које ће вас усмерити како да лакше водите своје дете кроз прве школске недеље и месеце. Ако дете буде имало доживљај да у ту авантуру креће уз вас, биће охрабрено и пуно самопоуздања.

Овај буквар није само водич за родитеље већ и подршка за целу породицу. Он даје смернице и препоруке које ће вам помоћи да ваше дете сигурно и радосно закорачи у прве школске дане. То је корак који ћете направити заједно, испуњен љубављу, пажњом и подршком које ће бити темељ свему што долази.

Срећан полазак у школу свима,

Ваша Плазма и Новак Ђоковић Фондација

Реч ауторке

Драги родитељи,

Ваше дете је у школи већ добило свој буквар за учење слова, а ми смо за вас припремили овај *Буквар* са жељом да вам пружи подршку док стрпљиво пратите сваки његов корак и делите радост његових првих успеха у школи.

У *Буквару* нисмо нудили готове рецепте и савршена решења зато што они у родитељству не постоје. Кренули смо од чињенице да ви, као и сваки други родитељ, увек желите најбоље за своје дете. Чак и онда када критикујете, наређујете или превише хвалите, сигурни смо да заправо желите да подржите његов развој.

Деца у школу не носе само ранац са књигама већ и читав низ осећања – понос, радост и узбуђење због нове улоге, али и страх и бригу како ће се у тој улози показати. Имајте на уму и то да школа не представља трку Формуле 1 у којој ваш првачић мора одмах да победи, већ маратон у којем ће се суочити са великим изазовима. Дајте му времена да научи како са њима да се носи, а уједно и да се радује путу и понекад застане на њему како би убрало цвет. Будите публика која му аплаудира, тренер који га срчано бодри и водич који мудро указује на пут којим треба да се иде.

Прво несигурно исписано слово А у свесци, попут прве кафе из новог апарата, може деловати несавршено, али с временом ће постати право ремек-дело. Биће дана када ће ваш ђак заборавити свеску, као што и ви понекад заборавите кључеве од аутомобила. Биће јутара када ће рећи: „Нећу у школу“, баш као што и ви понекад не желите на посао.

Тада не заборавите: ви сте му огледало. Ако покажете стрпљење, ведрину и смисао за шалу ваше дете ће научити да се животне ситуације не решавају драмом, већ кораком напред уз осмех.

Поласком у први разред ваш ђак неће учити само слова и бројеве, већ и важне животне вештине, као што су рецимо стицање пријатеља и развијање одговорности. Ваша улога је да budete мудар капетан брода и пратите своје дете док подиже једра и креће на пут. Море ће понекад бити узбуркано, понекад ће бити мирно, али оно што је најлепше у тој пловидби јесте да је делите заједно.



Смиљана Грујић

Психолог и психотерапеут



Адаптација

Полазак у први разред је попут свемирске мисије – деца крећу у освајање нове планете, док родитељи управљају мисијом из контролног центра. Само полако, упркос почетној збрци, сви ћемо полетети.

Дете се на школу углавном брзо навикне, процес прилагођавања често је тежи за родитеље. Бројна очекивања, емоције и бриге које се гомилају могу учинити да процес адаптације делује као дуг и изазован. Не брините, кад будете угледали насмејано лице свог првака, схватићете да је ваше дете порасло и да сваки уложен труд има смисла.

Брзина прилагођавања на школу зависиће од дететовог темперамента, ранијих искустава, подршке и породичне атмосфере. Зато будите стрпљиви, топли и доследни – то је детету најпотребније док гради осећај да је школа место где се осећа безбедно, прихваћено и способно да успе.

Родитељи различито реагују на ову промену у породичној динамици. Док једни не могу да се суздрже од суза, еуфорично јављају родбини и пријатељима да је њихово дете кренуло у школу, други доживљавају овај тренутак као велики испит и преплаве их бриге и питања, нарочито у родитељским Вибер групама где је лако изгубити се у лавини порука и коментара. Ако до тога дође, важно је да задржите смиреност. Вратите се основним породичним вредностима и не подлежите притисцима који нису у складу са њима.

Највећи број родитеља на пола пута помисли с олакшањем: „Преживели смо!“ Домаћи који се ради у последњем тренутку, школски распоред залепљен на фрижидер, заборављена свеска... биће то уобичајене ситуације док не „ухватите“ свој ритам. До тада, тон обавештења из група може и да се утиша.

Избегавајте етикетирања детета, то је кључ успешног прилагођавања на школу. Родитељи

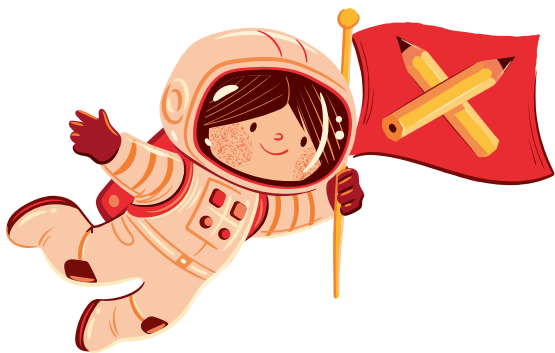
Будете светионик у животу свог детета, посебно сада када добија нову улогу. Сигурност у школи, па и у животу, неће му дати скуп ранац већ осећај да га код куће чекају мир и разумевање.

то најчешће несвесно раде изјавама попут: „Неорганизован си“, „Тврдоглава си“, „Тешко си дете“. Имајте у виду да се етикете лако залепе и могу да прерасту у самоиспуњавајућа пророчанства.

Уместо да дете обликујете критикама и не-реалним захтевима: „Уради одмах домаћи!“, фокусирајте се на његово емоционално благостање. Дајте му осећај контроле – нека само

бира шта ће обући, како ће уредити торбу, коју ужину жели. То гради осећај самопоуздања.

Неговање породичне атмосфере засноване на конструктивној комуникацији и одговорности од велике је помоћи у првим школским данима. Држите до својих обавеза, поштујте договоре и поставите реална очекивања. Деца не слушају ушима колико гледају очима – ако тражите ред и дисциплину, придржавајте их се и сами.



Различите емоционалне реакције детета (плач, љутња, страх), као и психосоматски симптоми (бол у стомаку, главобоља, мучнина без медицинског узрока) нису реткост у првим данима. Дете ће можда тражити да спава с вама, деловаће уморно или напето по повратку из школе. Све су то уобичајене реакције у процесу прилагођавања.

Изаберите активно учешће у школском животу детета. Тада ће школа постати не само место учења, већ и простор вашег заједничког раста. Ваш ђак првак добија нову радну обавезу, а ви добијате нову улогу као мотиватор, таксиста, саветник и навијач. Честитамо на унапређењу!

Разговарајте са дететом. Постављајте отворена питања без притиска: „Шта ти се највише допало у школи?“, уместо: „Да ли си била добра?“

Укажите поверење: „Знам да ти је тешко, али верујем да ћеш успети“, уместо да застрашујете: „Видећеш ти кад крене школа.“

Препознајте дечје емоције, полазак у школу представља велики корак у непознато. Уместо да их умањујете: „Ма није то ништа“, валидирајте их: „Видим да ти је тешко, то је нормално кад се креће у нешто ново. Хајде заједно да истражимо како ће школа изгледати.“





Безусловност

Сваки родитељ поседује капацитет за безусловну љубав према свом детету. Она не тражи ништа заузврат и не мери се оценама. Она се подразумева без обзира на грешке које дете прави и ослобођена је представе о томе какво би оно требало да буде. То је слика љубави у којој дете оставља свој јединствени печат, док га ви као родитељи пратите и подржавате. Великој дози стрпљења додајте и смисао за хумор.

Безусловност значи да сте ту за своје дете и да га подржавате на путу напретка, али не значи и да радите ствари уместо њега. Када дете усвоји ту поруку, а родитељ је подржава смирено и стрпљиво, оно може да оствари свој пуни потенцијал.

Родитељи често условљавају дечју љубав из несигурности, незнања или емоционалних образаца које носе из сопственог детињства. Вртешка „ако–онда“ посебно се појачава са поласком у школу када расту притисци и на родитеље и на дете. „Ако сада урадиш дома-

ћи, идемо на сладолед. Ако добијеш петицу, купићу ти патике. Ако завршиш разред са свим петицама, идемо на море.“ И тако унедоглед.

Притом родитељи не питају дете шта оно жели и како се осећа у вези са одређеним задатком или обавезом. Верују да ће кроз емоционално условљавање лакше управљати његовим понашањем, плаше се да ће оно „измаћи контроли“, или да неће бити „довољно добро“. Тако љубав постаје средство притиска и дететово понашање се погрешно повезује са његовим идентитетом (лоше понашање = лоше дете).

Важно је знати да дете које је условљавано расте са ниским самопоуздањем, зависно је од других, има изражену потребу да буде прихваћено и тешко изражава своја осећања. На тај начин оно учи да љубав мора да се заслужи, а то свакако није порука коју желите да пошaljете.

Када не условљавамо дете, заобилазимо етикетање, захтеве, наметање мишљења, поређе-

Безусловна љубав је емоционална сигурносна мрежа која детету поручује: „Волим те, не због онога што радиш, већ зато што постојиш. То је твоје природно право од првог откуцаја срца.“

ња са другом децом. Избегавамо кажњавање и одређивање онога што дете треба да ради и како. Тако градимо заједнички простор где шаљемо поруку да је оно вредно само зато што постоји и да ми као родитељи то препознајемо и ценимо.

Прихватите зато дете управо онакво какво јесте. Прихватите његова осећања, слабију концентрацију, чињеницу да га не држи место, као и то да му сабирање можда не иде

најбоље. Тада фиксну слику онога што дете треба да буде, или што може да постигне, ослобађате оквира и пружате му могућност да се развија.

Будите спремни да кажете:

- „Разумем како се осећаш. Шта могу да учиним?“
- „Видим да ти је тешко и да ти не иде сабирање. Шта ти је сада потребно?“



Љубав условљавамо када детету шаљемо поруке попут:

- „Вредан си љубави само ако се понашаш како ја желим.“
- „Волимо те само када си добра.“
- „Ако нас стварно волиш, нећеш то радити.“
- „Нећу да разговарам с тобом док се не поправиш.“

- „Извини, погрешила сам, нисам приметила да ти је потребна пауза.“

Када дете зна да је вредно и вољено без обзира на успех, грешке или темпо усвајања знања, развија унутрашњу сигурност и отпорност. Зато се руководите тиме да први разред није трка, већ почетак пута на коме деца највише уче онда када им је допуштено да буду оно што јесу.





Време

У вашој породици догодила се велика промена: заједно са дететом слетели сте на сасвим нову и неистражену планету звану школа! Ваше мезимче је сада поносни носилац титуле ћак првак а са њом долазе и нови изазови – велики попут прихватања школских обавеза, али и они мали попут изгубљене свеске. Да бисте у потпуности прихватили ову нову велику улогу, потребно је да дате и себи и детету довољно времена.

Данас све меримо временом: „Колико времена је потребно да скувам ручак? Колико времена имам за одмор? Колико ће трајати овај састанак?“ Време је једна од доминантних тема и када дете крене у први разред. Питате се: „Колико дуго траје адаптација? Када ће дете научити течно да чита? Када ће престати сузе због домаћег задатка?“

Са друге стране, ваш првак пролази кроз дилеме, емотивна лутања и вагања која се не могу измерити временом: „Како ћу се снаћи у

новој средини? Да ли је школа неки баук или место радости? Како ће изгледати учитељица? Да ли ће школски одмор бити довољно дуг? Хоћу ли чути звоно на време? Какви ће бити другари?“ Све су то питања која се врзмају у дечјој глави а на која нема брзих одговора.

Ту су и многи притисци које није лако поднети. Дете треба да устаје на време, завршава задатке да би напредовало, склапа нова пријатељства да би се социјализовало, води рачуна о својим стварима, буде јако када га други повреде и супротстави се ако му нешто смета. Када се ради под притиском рокова, обично нема времена за ствари попут осећања, развијања односа и повезаности, које су неопходне за напредак. Зато је важно да детету пружите подршку у овом периоду, иако то на први поглед можда не делује као неопходно.

Свако дете има свој ритам раста и развоја који не стају у распоред часова, не мере се минутима, нити прате календаром. Као што цвет не

Не пожурујте свог првака. Све оно што иде преко реда, ван природног тока, увек касније некако платимо. За успешан полазак у школу, дајте себи времена да се смирите, а детету да схвати да распуст ипак не траје заувек.

цвета када ми то захтевамо већ кад за то дође право време, тако је и детету потребно време да овлада новим вештинама. Наша улога није да убрзавамо тај процес, већ да будемо ту да пратимо дете и подржавамо га док оно расте.

Дете нема природан осећај колико нешто траје. Перцепцију времена обликујете ви својим

примером. Учите дете да чека, да схвати разлику између „сад“, „ускоро“ и „касније“ и развија способност одлагања задовољства. Зато се потрудите да успоставите рутине, подучавајте дете вештинама организације и балансирања између обавеза и слободног времена. На тај начин помажете му да развија здрав однос према времену, који ће му користити кроз читав живот.

Доживљај времена код детета и родитеља ретко кад иде истим темпом. За дете време тече полако, у ритму срца, игре и радозналости. За родитеља оно је у галопу!

Зато, драги родитељи, немојте терати време да трчи. Уместо тога, станите поред свог детета, прихватите ритам који оно може да испрати. Спријатељите се с временом. Када му пружите руку, водиће вас, не тамо где сте замислили, већ тамо где ћете заједно расти.

Полазак у школу је једини испит:

- на који се не излази по систему: увече прелисташ, ујутру заблисташ;
- на ком не можеш пасти, али можеш запети, плакати и стати;
- где нема поправног, али има загрљаја, подршке и времена да се научи;
- за који се дете спрема шест година, а нико не виче: „Кад ћеш више да дипломираш?“

И једини испит када родитељи треба да буду главни ментори, водичи и емотивна подршка – а не испитивачи!

