

## NASVETI ZA PRVI ŠOLSKI DAN

### **1. Ne pospravljajte igrač**

Nikar ne zavzemajte stališča, da prestop v šolo pomeni nekaj resnega, pripravo na resnejše in odgovornejše življenje. Ne govorite otroku, da se zdaj ne bo mogel več tako igrati kot prej, saj ga čakajo šolske obveznosti. Igra je pomemben del življenja otroka, omogoča mu sprostitve, razbremenitev, radost in tudi učenje. Namenjeno je, da so otroci brezskrbni.

### **2. Prvi šolski dan naj bo dogodivščina, otroka ne pripravljajte resno na šolo**

Pogovorite se z otroki, kaj želijo početi po obveznostih, ki jih čakajo prvi šolski dan. Naj začetni stres in strah pred vsem novim, zamenja vznemirjenost po skupni dejavnosti, kjer vam bo lahko otrok pripovedoval o novih sošolcih, učiteljih, prostorih in vsem, kar bo zanj novega tisti dan.

### **3. Pozitivno mnenje o šoli**

Pomembno je, da imajo otroci pozitiven pogled na šolo, saj se bodo tako lažje učili in opravljali šolske obveznosti. Zato ne škodi, če svojim otrokom pripovedujete zanimive zgodbe in dogodivščine, ki so se vam pripetile v šolskih letih. Naj jih šola ne plaši in naj nimajo negativnega mnenja o domači nalogi in strašnih učiteljih. Naj jih razganja od radovednosti.

### **4. Pogovarjajte se o šoli, šolskih obveznostih, odnosih med učenci in učitelji ter med učenci samimi**

Red in pravila, ki so jih vajeni predšolski otroci, se v šoli nekoliko spremenijo. Otroci morajo vedeti, da bodo dobro znanje pridobili le, če bodo pozorno poslušali in spoštovali učitelje. Glavna naloga učiteljev v šoli je posredovanje znanja in ne disciplina otrok. Zato je pomembno, da starši otrokom priučijo razumevanje šolskega reda, ustvarjanje dobrih odnosov med sošolci in spoštovanje učiteljev.

### **5. Vzpostavite šolski ritem**

Pomembno je, da so otroci pred prvim šolskim dnevom spočiti. Da ne boste imeli že prvi septembrski dan pokvarjen zaradi težkega prebujanja, je dobro, da spalni ritem prilagodite že teden ali dva pred začetkom šole. Postopoma otroke pošiljajte v posteljo malo prej, tako bomo skoraj neopazno spremenili njihov spalni ritem.

### **6. Nakup šolskih potrebščin**

Nakupovanje in gneče v trgovinah so vedno stresna opravila, predvsem takrat, kadar se mudi. Spisek potrebščin za novo šolsko leto dobimo dovolj zgodaj, da ga lahko doma skupaj z otroki pregledamo in določimo, kaj je potrebno kupiti. V trgovini tako čisto organizirano poiščemo vse, kar potrebujemo. Zvezki naj bodo živahni in popolnoma različni, da jih bodo otroci zlahka ločili med seboj. Tako naj bo na zvezku za matematiko otrokova najljubša žival, slovenščino pa naj zaznamuje najljubši risani junak. Ob pogledu nanj bo otrok dobil pozitivne občutke in razvil dober odnos do predmeta.

### **7. Pot do šole**

Dobro preglejte pot, ki jo bo vaš otrok vsak dan opravil od doma do šole in nazaj. V kolikor boste otroke peljali do šole vi, določite, kje bodo izstopili iz avta ter kje vas bodo čakali, ko jih pridete iskat. Določite tudi uro in ne zamujajte. Če pa bodo pot do šole otroci opravljali sami, peš, z avtobusom ali kolesom, jo predhodno opravite z

njimi. Preglejte vse točke potencialnih nevarnosti, naučite jih bontona in pravil v prometu ter določite čas, ki ga otrok porabi za opravljeno pot.

### **8. Obšolske dejavnosti, krožki in treningi**

Množici šolskih obveznosti, ki otroke doletijo že ob prvem prihodu v šolo, doletijo še obveznosti obšolskih dejavnosti, treningov in krožkov. Pri tem je potrebno upoštevati otrokove želje in sposobnosti. Po mnenju psihoterapevta Bogdana Žorža ni pravil in enotnih dejavnosti, ki bi bile primerne za vse otroke. Nekateri otroci poleg šolskih obveznosti ne zmorejo dodatnih obremenitev, le tiste, ki jih sprostijo in razveselijo. Drugi, pa potrebujejo dodatne dejavnosti.

### **9. Oblečila, ki so otroku všeč**

Naj otrok izbere, kaj želi na prvi šolski dan obleči. Oblečila, v katerih se počutimo dobro, v nas prebudijo samozavest in sproščenost.

### **10. Večer pred prvim šolskim dnevom naj bo sproščen**

Priprave na prvi šolski dan naj se začnejo dovolj zgodaj. Pripravite vse potrebno za šolsko torbo, uredite urnik, poskrbite za higieno in pripravite oblečila. Nato pa naj se začne sproščen družinski večer, morda s skupno večerjo ali z družabno igro, ogledom filma, obujanjem poletnih spominov, kratim večernim sprehodom ali pripravookusne sladice. Pomembno je, da otroci vedo, da jim stojite ob strani in bodo imeli vašo podporo skozi celotno šolanje.

Pripravila: Larisa Oblak, univ. dipl. psih.

Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Ivančna Gorica