



ПРЕД ПОЛАЗАК У ШКОЛУ

Водич за родитеље пред тестирање деце за упис у први
разред

О приручнику

Овај водич је намењен родитељима деце која се припремају за полазак у школу, са циљем да им приближи процес тестирања и помогне да у том периоду буду стабилна и сигурна подршка свом детету. Уместо фокуса на постигнуће и „спремност“, нагласак је на односу, доживљају и начину на који дете улази у ново искуство. Кроз једноставне смернице и практичне савете, родитељи се подсећају да је највећа припрема управо осећај сигурности, прихваћености и поверења који дете носи из односа са њима. Аутор: Алем Дедовић, мастер психолог

ПОЛАЗАК У ШКОЛУ

Водич за родитеље пред тестирање за упис у први разред

Полазак у школу није само један догађај у животу детета. То је тренутак у коме се мења ритам, шире искуства и отвара нови простор за раст. У том простору налазе се и дете и родитељи, свако са својим осећањима. Поред радости и поноса, често се јављају и питања, недоумице и тиха брига да ли ће све бити у реду. Баш зато је важно да се на тренутак застане и погледа шта тестирање заиста јесте.

Сусрет са психологом није провера коју дете треба да „прође“, нити место где треба да покаже савршенство. То је прилика да се дете види, да се чује и да се разуме у ономе што јесте у овом тренутку свог развоја. Кроз разговор, цртање и различите активности, психолог настоји да осети како дете размишља, како доживљава свет око себе, како ступа у контакт и како се сналази у новој ситуацији. У том процесу није у фокусу тачан одговор, већ начин на који дете долази до њега, као и простор који му је потребан да се изрази.

Оно што дете доноси у овај сусрет није само знање, већ и осећај сигурности, поверења и прихваћености који носи из односа са вама.

Ова брошура је позив да у овај период уђете мало спорије, присутније и са

више поверења у дете, али и у себе. Не као неко ко треба да га припреми да „успе“, већ као неко ко је уз њега док пролази кроз нешто ново. Када дете осети да не мора да буде ништа више од онога што већ јесте, најчешће управо тада покаже највише.

Шта тестирање заправо представља

Тестирање није провера знања нити ситуација у којој дете треба да покаже колико „зна“. То је **СУСПРЕТ**.

Сусрет детета и психолога у простору који је намењен томе да дете буде виђено, саслушано и доживљено у ономе што јесте.

Сам процес се одвија у просторији психолога. На почетку, родитељ улази заједно са дететом. Тај први тренутак служи да се направи контакт, да дете осети сигурност и да кроз кратак разговор психолог стекне основне увиде о детету и његовом окружењу. Након тога, родитељ напушта просторију, а дете остаје са психологом. Родитељ за то време чека испред, док траје сам процес тестирања. За дете, ово може бити прво искуство да остаје у новом простору са непознатом особом, па је важно да тај прелаз буде миран и без журбе.

Тестирање се одвија кроз разговор и различите активности у пријатној атмосфери. Кроз тај процес, дете

може бити позвано да прича о себи, својој породици и свакодневици, да уочава сличности и разлике, препознаје облике, боје и односе, да црта, прати упутства, уочи детаље, одговара на питања и показује начин на који одржава пажњу и ступа у контакт.

Оно што је у фокусу није само **шта** дете каже, већ **како** то чини. Како слуша, како разуме, како се изражава, како реагује на ново и непознато, колико му је времена потребно и на који начин долази до одговора.

Не очекује се да дете већ зна да чита, пише или рачуна. Ово није провера наученог школског градива. Много је значајније како дете учествује, како сарађује и како се сналази у ситуацији која му је нова.

На сам дан тестирања није потребно доносити никакав прибор. Дете ће добити бојице, оловке и све што је потребно за рад.

Најважнија порука за родитеље

У периоду пред тестирање, највредније што можете понети свом детету није додатна вежба, већ ваш начин присуства.

Дете у овај сусрет не долази само са оним што зна, већ и са оним што осећа. Долази са утисцима које носи из односа, са начином на који доживљава себе и свет око себе.

Када осети притисак, журбу, страх или очекивање да мора нешто да постигне, дете се често повуче и постане мање сигурно него што иначе јесте. Када осети прихваћеност,

простор и поруку да не мора да буде савршено, већ да је довољно добро такво какво јесте, тада се лакше опушта и показује своје стварне могућности.

У том смислу, припрема није усмерена само на дете. Она подразумева и вашу спремност да budete мирни, стабилни и присутни.

Не као неко ко треба да га припреми да „успе“, већ као неко ко је уз њега док пролази кроз нешто ново. Управо из тог односа дете црпи сигурност која му је најпотребнија.

Како припремити дете пред сам дан тестирања

Разговарајте са дететом мирно и једноставно. Детету је довољно да зна да ће ићи у школу на један сусрет са психологом, где ће разговарати, цртати и радити неке занимљиве задатке. Начин на који му то саопштавате важнији је од самог садржаја.

Покушајте да избегнете речи које могу звучати тешко или обавезујуће, као што су „провера“, „тест“, „испитивање“ или „мораш да се покажеш“. Оне лако могу унети непотребну тежину у искуство које може бити природно и пријатно.

Можете рећи:

„Ићи ћемо у школу да се упознаш са психологом. Мало ћете разговарати, цртати и радити неке задатке, а ти само буди онакав какав јеси.“

Не стварајте притисак
Иза многих реченица стоји добра

намера, али начин на који их дете доживи може бити другачији.

Реченице попут:

„Мораш да будеш најбољи.“

„Пази шта ћеш да кажеш.“

„Немој да се обрукаш.“

„Покажи све што знаш.“

„Само да не погрешеш.“

могу код детета појачати трему и осећај да нешто мора да испуни.

Уместо тога, можете му понудити простор и поверење:

„Само полако.“

„Слободно питај ако нешто не разумеш.“

„У реду је ако нешто не знаш.“

„Важно је да будеш свој.“

Одржите уобичајен ритам дана Деци прија осећај предвидивости. Није потребно уводити посебне припреме нити оптерећивати дете задацима.

Много више значи:

да има довољно сна,

да дан протиче у уобичајеном ритму,

да има времена за игру,

да атмосфера у кући буде мирнија,

да оброци буду редовни.

Кроз игру подстичите, а не испитујте!

Ако желите да подржите дете, најприроднији пут је кроз игру и контакт.

Можете заједно цртати, разговарати о свакодневним стварима, читати сликовнице, играти игре пажње и памћења, подстицати дете да прича о себи, својим доживљајима и ономе што воли.

Важно је да то не личи на испитивање. Дете највише показује онда када се осећа слободно, виђено и прихваћено.

Како припремити себе као родитеља чије дете уписује први разред

Често су родитељи узнемиренији од деце. То је разумљиво, јер вам је важно да све протекне добро. Ипак, дете веома лако препознаје ваше расположење. Ако сте ви напети, журите, говорите повишеним тоном или стално понављате детету шта треба да ради, вероватно ће и оно осетити да се дешава „нешто веома важно и тешко“.

Зато је добро да себи поставите неколико унутрашњих ослонаца, на пример:

Подсетите се шта тестирање јесте, а шта није

То није процена ваше вредности као родитеља.

То није место на коме се доказује да ли сте дете „довољно добро спремили“.

То није тренутак у коме дете мора да покаже савршенство.

То је један професионални сусрет чији је циљ да дете буде боље упознато и подржано.

Прихватите да су трема и стидљивост нормалне

Нека деца су одмах опуштена и разговорљива. Нека су тиша, повученија, опрезнија или им је

потребно мало времена да се ослободите. И једно и друго може бити уобичајено. Није потребно унапред се плашити ако ваше дете није „одмах спремно“.

Не упоређујте дете са другом децом

Реченице попут:

„Комшијино дете већ чита.“
„Твоја сестра је то лакше прошла.“
„Сигурно знаш више од других.“

не помажу детету да се осети сигурно. Свако дете има свој темпо развоја. За психолога је важно да види **баш Ваше дете**, а не да га мери у односу на друге

Шта радити неколико дана пред тестирање

Неколико дана пред заказани термин није време за додатно оптерећење, већ за стварање простора у коме се дете може осећати мирно и сигурно.

Обезбедите мирнију атмосферу
Покушајте да у том периоду буде мање журбе, тензије и непотребних захтева. Деци прија када могу да остану у контакту са својим ритмом. Важно је да имају довољно времена за игру, кретање и одмор, јер управо кроз то регулишу своја осећања и стичу сигурност.

Разговарајте о школи као о новом искуству

Начин на који говорите о школи обликује доживљај који дете ствара. Када школу представљате као простор учења, дружења и откривања, дете је лакше доживљава као нешто чему може да приђе са радозналешћу.

Покушајте да избегнете реченице које звуче као упозорење или претња, као што су:

„Видећеш ти у школи.“
„Тамо нема мазења.“
„Учитељица неће то да трпи.“

Овакве поруке често код детета буде страх, уместо да га оснаже за ново искуство.

Подстичите самосталност кроз свакодневицу.

Самосталност се не учи кроз притисак, већ кроз мале кораке који се понављају у свакодневним ситуацијама.

Корисно је да дете има прилику да: самостално обави једноставне активности, као што је облачење, среди своје ствари, саслуша упутство и покуша да га испрати, јави се и представи на свој начин, сачека свој ред у игри или разговору.

Ове вештине не треба посматрати као задатке које дете мора да савлада, већ као део процеса у ком постепено гради осећај сигурности и поверења у себе.

Шта радити вече пред тестирање

Вече пред тестирање може бити прилика да се успори, да се дан лагано приведе крају и да дете оде на спавање са осећајем сигурности.

То није време за понављање, проверавање или додатне припреме. Када се инсистира на томе да се „још нешто утврди“, дете може стећи утисак да га сутра чека нешто велико

и захтевно, што може појачати напетост.

Много је значајније да вече протекне мирно и предвидиво. Да има свој ритам, без журбе и без додатних захтева.

Можете заједно припремити одећу и све што је потребно за сутра, не као задатак, већ као мали заједнички ритуал који уноси осећај сигурности. Важно је да дете легне на време и да има довољно сна.

Пожељно је да се пред спавање смањи употреба телефона, таблета и телевизора, како би се дете лакше умирило и повезало са својим унутрашњим ритмом.

Разговор не мора бити дуг. Понекад је довољно неколико једноставних, топлих реченица, изговорених мирним тоном. Више од речи, детету остаје осећај који понесе са собом у сан.

Можете му рећи:

„Сутра идемо полако. Нема ништа што мораш да постигнеш. Довољно је да будеш одморан и да будеш ти.“

Та порука помаже детету да се опусти и да у ново искуство уђе са више поверења, а мање притиска.

Шта радити на сам дан тестирања

Начин на који започне јутро често одређује тон читавог дана. Зато је важно да тај почетак буде миран, без журбе и без непотребне напетости.

Пробудите дете на време

Када има довољно простора да се

пробуди, обуче и доручкује без журбе, дете лакше остаје у контакту са собом. Журба и притисак уносе немир који дете лако преузима.

Обезбедите лаган доручак

Дете не треба да дође ни гладно ни оптерећено. Најбоље је нешто уобичајено, познато и лагано, како би се осећало стабилно и пријатно.

Дођите мало раније

Неколико минута пре термина може значити много. То је време у ком дете може да осмотри простор, да се привикне и постепено уђе у нову ситуацију, уместо да у њу „ускочи“.

Пошаљите детету поруку поверења
Пред улазак, често постоји потреба да се детету каже много тога. Ипак, у том тренутку много више значи једна једноставна, мирна реченица него низ упутстава.

То је тренутак у ком дете највише осећа вас, а мање слуша речи.

Можете му рећи:

„Само полако.“

„Слободно причај и цртај.“

„Није важно да буде савршено.“

„Ја сам ту.“

Ове кратке поруке не уче дете шта треба да уради, већ му дају ослонац како да буде у том искуству. Када дете осети поверење и присутност, лакше се опушта и остаје у контакту са собом.

Шта родитељи не би требало да раде

Понекад је подршка управо у ономе што одлучимо да не радимо.

У жељи да помогну, родитељи могу несвесно унети додатну напетост. Зато је корисно обратити пажњу на неке поступке који, иако добронамерни, могу оптеретити дете.

Непосредно пред улазак није потребно преслишавати дете или га подсећати шта све треба да каже. У том тренутку дете више осећа него што памти.

Избегавајте исправљање детета пред другима, као и скретање пажње на његове грешке. То може утицати на његово самопоуздање баш онда када му је најпотребније да се осети сигурно.

Када говорите о сопственој бризи, важно је да имате на уму да дете лако преузима ваше стање. Оно не разуме увек речи, али врло добро осећа атмосферу.

Реченице које носе притисак, попут претњи или условљавања, могу код детета појачати страх од грешке. Такође, очекивање да треба да се „допадне“ психологу може га одвести да покуша да буде нешто што није.

У том смислу, важно је да дете не доживи овај сусрет као наступ.

Дете не треба да се покаже. Довољно је да дође као дете.

Ако дете покаже страх, стид или отпор

Када дете у новој ситуацији постане тише, повученије или узнемирено, то не значи да нешто није у реду.

За многу децу, сусрет са непознатим простором и особом носи извесну дозу напетости. Нека деца се повуку, нека траже додатну близину, нека показују отпор јер не знају шта да очекују.

Важно је направити разлику у разумевању онога што дете проживљава.

Често одрасли овакве реакције називају „стидом“. Међутим, у овим ситуацијама се најчешће не ради о стида, већ о анксиозности. То је унутрашња напетост пред новим и непознатим.

Стид се обично јавља након неког доживљеног поступка или последице, када дете осети да је „погрешило“ или да није било прихваћено. Насупрот томе, анксиозност се јавља пре самог искуства, као реакција на неизвесност.

Када ово разумемо, лакше нам је да будемо уз дете на начин који му је заиста потребан.

У тим тренуцима је важно:
да останете мирни,
да не грдите дете,
да избегнете реченице попут „Немој сад да правиш проблем“,
да препознате и прихватите оно што дете осећа.

Можете му рећи:
„Видим да ти није баш пријатно. У реду је да се тако осећаш. Полако, ту сам.“

Када дете осети да је његово стање виђено и прихваћено, напетост се често природно смањује. Насупрот

томе, када се пожурује, ућуткује или посрамљује, та напетост може да се појача.

Управо кроз овај тренутак дете учи да није само са својим осећањем и да у односу може пронаћи ослонац.

Шта после тестирања

После сусрета са психологом, дете из тог искуства не излази само са „урађеним задатком“, већ са одређеним доживљајем себе и ситуације.

Начин на који му се обраћате након тестирања може утицати на то како ће то искуство у себи сложити и разумети.

Питања која су усмерена на учинак, као што су:

- „Јеси ли све знао?“
- „Шта си погрешно?“
- „Јеси ли био најбољи?“
- „Шта је психолог рекао?“

могу код детета створити утисак да је најважније како је „прошло“, а не како је то доживело.

Уместо тога, можете се окренути дететовом искуству.

Можете га питати:

- „Како ти је било?“
- „Шта ти се највише допало?“
- „Да ли ти је нешто било тешко?“
- „Како си се осећао док си био тамо?“

Оваква питања отварају простор да дете остане у контакту са својим доживљајем, да га именује и постепено разуме.

Када дете осети да није вредновано кроз успех или грешку, већ да је виђено у свом искуству, тада лакше интегрише оно што се догодило, без додатног притиска.

Неколико важних подсетника за родитеље

Дете не мора да буде савршено да би било спремно за школу.

Спремност за школу не налази се само у ономе што дете зна, већ у начину на који јесте у свету. У томе како ступа у контакт, како разуме, како реагује, како се постепено осамостаљује и како се осећа у односу са другима.

Она се гради кроз развој, искуства и односе, кроз осећај сигурности и поверења које дете носи у себи.

Дете које је радознано, које покушава, које уме да застане и слуша, које се усуди да пита, које може да покаже шта осећа и које се осећа довољно сигурно у односу са одраслима, већ носи важне темеље за школски почетак.

То су темељи који се не мере савршенством, већ присутношћу, искуством и поверењем које се гради корак по корак.

Закључак

Полазак у школу је почетак једног новог периода, не само за дете, већ и за вас као родитеља.

Тестирање је само један корак на том путу. Оно не одређује вредност детета, нити говори о томе шта ће оно

постати. Оно нам помаже да га боље видимо, разумемо и подржимо тамо где му је потребно.

Највећа подршка коју дете у овом периоду може да добије није у додатној припреми, већ у односу. У родитељу који верује, који не пожурује, који не плаши и не мери дете кроз савршенство, већ га прати са топлином, стрпљењем и поверењем.

Када дете осети:

„Не морам да будем савршен да бих био прихваћен“,тада се најчешће опусти довољно да покаже оно најбоље у себи.