

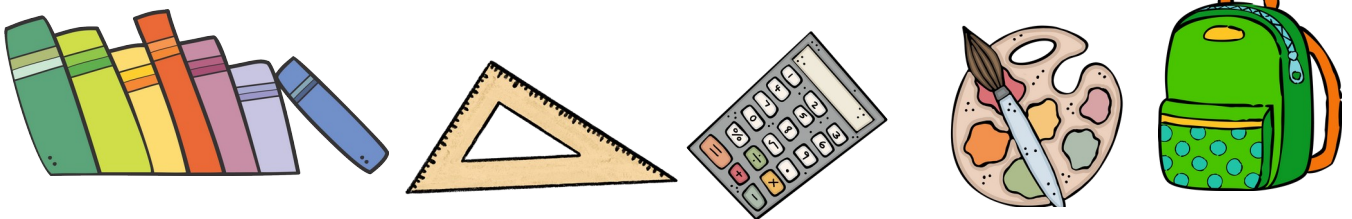
# SPET V ŠOLO

Konec počitnic in vrnitev k pouku v šoli nekateri učenci sprejmejo z veseljem. Komaj že čakajo druženje s sošolci in spoznavanje novih prijateljev, klepete med odmorom, z veseljem si ogledujejo nove zvezke in druge šolske potrebščine, ki so si jih izbrali. Razmišljajo, kaj zanimivega se bodo naučili in vstopajo v šolsko leto z zaupanjem vase, da jim bo učenje dobro šlo. Hkrati pa se lahko poleg prijetnih pričakovanj v glavah otrok pojavijo tudi skrbi glede znanja in ocenjevanj, učiteljev, vrstnikov, težavnosti in obsega šolskih zadolžitev.

Za prav vse, tako učence kot njihove starše in skrbnike, pa prehod iz počitnic nazaj v šolski ritem zahteva kar nekaj prilagajanja. Navaditi se morajo na nov urnik obveznosti v šoli in izven nje (treningi, krožki,...). Na novo se postavijo pravila glede domačih zadolžitev in dela za šolo doma.

Miren začetek leta je dobra naložba za uspešno delo. Pametno je, da se na prehod nazaj v šolo pripravimo, ga načrtujemo, smo realistični in ohranjamo pozitiven odnos do šole, učenja ter druženja z vrtniki. Kaj je smiselno narediti, preden se prične pouk?

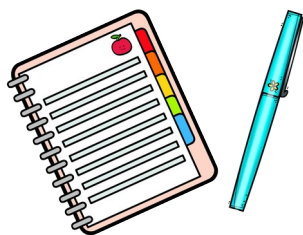
**Pripravite šolske potrebščine**, kot so zvezki, barvice, drugi pripomočki. Preverite po seznamu, ki ga je dala šola, kaj morate priskrbeti sami, kaj pa učenci dobijo ali si izposodijo v šoli. Učenec sam naj pomaga označiti potrebščine (npr. nalepka z imenom), se odloči, kateri zvezek bo uporabljal za kateri predmet in podobno. Ne pozabite na beležko ali koledarček, mapo, športno opremo,...



**Vzpostavite rutino spanja.** Običajno so med počitnicami pravila glede tega, kdaj mora otrok spat in kdaj zjutraj vstane, bolj sproščena. Ker je nenaden prehod na zgodnje vstajanje lahko zelo naporen, je smiselno rutino postavljati postopoma in vnaprej. Pogovorite se z otrokom, zakaj je urnik pravočasnega odhajanja v posteljo potreben: da so ustrezno naspani in spočiti ter pripravljeni na učinkovito delo v šoli in izven nje.



**Pripravite delovni prostor.** Pogovorite se, kje bo predvidoma otrok opravljal šolske zadolžitve in kje bo imel doma pospravljene učne pripomočke. Če je potrebno, naj si pravočasno pospravi sobo ali svoj učni kotiček, uredi pisalno mizo, omarico ali predal za učne pripomočke,...



**Označite na koledarju, pripravite urnik.** Na domačem koledarju označite pomembne termine (datum in ura), o katerih ste že obveščeni: npr. prvi dan pouka, roditeljski ali drug sestanek v šoli, prvi trening, ... Marsikomu je lažje slediti obveznostim vseh družinskih članov, če si zapišejo družinski »urnik« z rednimi obveznostmi. Zabeležite na primer, kdaj kateri od otrok prihaja iz šole ali podaljšanega bivanja, termine treningov, krožkov, glasbene šole, tečajev,...

*Pazite: pri izbiri izven-šolskih dejavnosti sledite načelu kakovosti in ne količine.*



## SODELOVANJE S ŠOLO

Za otrokovo uspešno in učinkovito šolsko delo je smiselno tudi redno sodelovanje staršev s šolo prek celega šolskega leta od samega začetka leta.

- Spoznajte razredničarko oz. razrednika: udeležujte se roditeljskih sestankov ter govorilnih ur. V kolikor je otrok v šoli deležen tudi dodatne strokovne pomoči ali logopedске obravnave, se udeležite sestankov z izvajalci te pomoči, ko ste na srečanja vabljeni.
- V kolikor ima otrok posebnosti, ki vplivajo na njegovo delovanje v šoli (zdravstvene težave, dolgotrajno bolezen, jemlje posebna zdravila ali je obravnavan pri strokovnjakih izven šole zaradi čustvenih, vedenjskih ali drugih posebnosti), obvestite o tem razrednika ali svetovalno službo.

Pripravila Simona Zgaga, univ. dipl. psih.

VIRI:

National Association of School Psychologists. (2017). *Back-to-school transitions: Tips for parents*. [Handout]. Bethesda, MD: Author

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/powerful-ways-to-manage-school-anxiety>

VIDI SI TROVNEGA GRADIVA.

