



Адаптација на полазак у школу

Водич за родитеље првака

1. Увод

Полазак у школу представља велико животно искуство и за дете и за породицу. Адаптација је процес у којем дете постепено прихвата нову средину, обавезе и рутину. Начин на који родитељ реагује у овом периоду значајно утиче на то како ће се дете осећати у првим месецима школовања.



2. Емоционална подршка

- Похвалите сваки напредак детета, колико год мали био.
- Покажите разумевање за страх, узбуђење или умор.
- Не упоређујте дете са другом децом – свако се прилагођава својим темпом.
- Разговарајте свакодневно о томе како је протекао школски дан.



3. Стварање радних навика

- Обезбедите мирно место за домаће задатке.
- Успоставите јасну дневну рутину (време за учење, игру, одмор и спавање).
- Подстичите самосталност — пустите дете да само спакује торбу или среди радни сто.
- Играјте едукативне игре које подстичу концентрацију и логику.



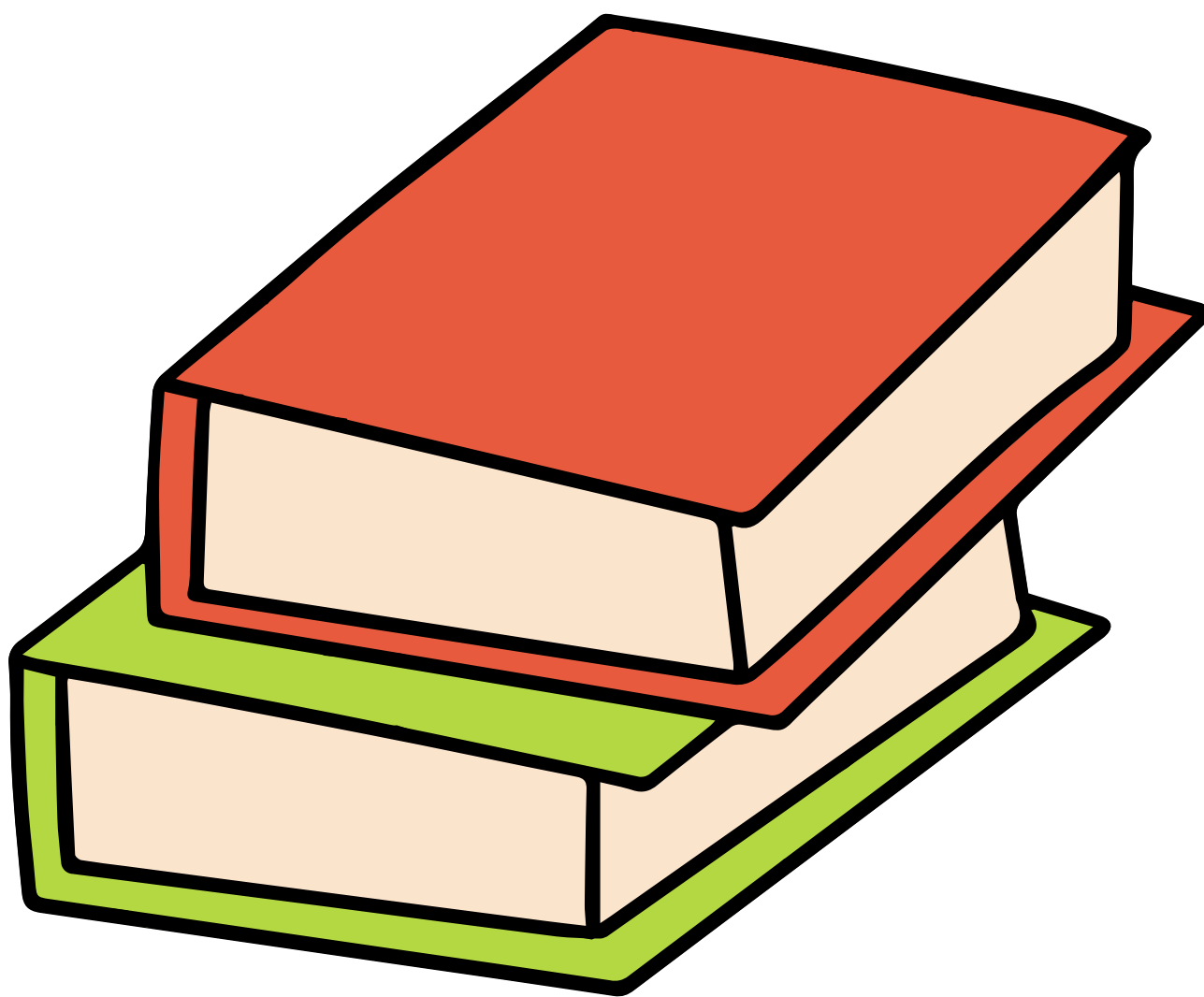
4. Сарадња са учитељем

- Одржавајте редовну комуникацију — питајте о напретку и изазовима.
- Вербално подржавајте учитеља пред дететом — то гради осећај сигурности.
- Не решавајте сваки проблем уместо детета — помогите му да научи како да се само снађе.



5. Практични савети за родитеље

- Припремите школску опрему заједно са дететом.
- Планирајте устајање најмање 30 минута раније како бисте избегли журбу.
- Ограничите време пред екранима, посебно у вечерњим сатима.
- Обезбедите здрав оброк пре школе.



6. Контакти и ресурси

- Школски педагог: Кристина Цекић
- Школски психолог: Маја Рудић

- **Препоручена литература:**

- „Како олакшати детету полазак у школу“ – водич за родитеље
- Линкови ка провереним едукативним порталима и блоговима за родитеље

1. **Завод за унапређивање образовања и васпитања (ЗУОВ) –**

<https://zuov.gov.rs>

Званични портал са стручним текстовима, приручницима и материјалима за родитеље, наставнике и васпитаче.

2. **Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ –**

<https://www.batut.org.rs>

Савети о здрављу деце, правилној исхрани и превенцији болести.

3. **UNICEF Србија –**

<https://www.unicef.org/serbia>

Публикације и водичи о родитељству, развоју детета и заштити дечјих права.

4. **Портал „Буди другар“ –**

<https://budidrugar.rs>

Материјали о толеранцији, ненасиљу, дигиталној безбедности и развоју социјалних вештина.

5. **Портал „Здраво Растимо“ –**

<https://zdravorastimo.rs>

Програм и ресурси за правилан физички и психички развој деце.

6. **Родитељски портал „Бебац“ –**

<https://www.bebac.com>

Савети за родитеље од бебиног рођења до школског узраста.

Завршна порука

Сетите се да је адаптација процес који може трајати од неколико недеља до неколико месеци. Ваше стрпљење, разумевање и подршка најбољи су савезници детета на овом новом путу.

