



Vaše dijete se mijenja, krenulo je u školu. Što se događa?

Školska dob djeteta obuhvaća razdoblje od 6. do 14. godine i započinje polaskom u osnovnu školu. Pretpostavka uspješnog početka školovanja su ostvarene **razine zrelosti djeteta: fizička, intelektualna, socijalna te osobito emocionalna zrelost djeteta.**

### ***Tjelesni i psihički razvoj djeteta***

U prvim godinama školovanja nastavlja se stabilan rast iz predškolskih godina. Djeca do puberteta rastu u prosjeku 5-6 cm na godinu te dobivaju oko 3 kg na godinu. Na kraju ovog razdoblja, mozak doseže veličinu mozga odraslog čovjeka. Oko 7. godine počinju nicati prvi trajni zubi ("šestice"), a onda počinje zamjena mliječnih zubića trajnima što se može nastaviti i do iza 12. godine.

Za razliku od tjelesnog rasta koji je relativno predvidljiv, psihički razvoj uvelike ovisi o ljubavi, pažnji i mentalnoj stimulaciji koju je dijete dobivalo od rođenja. U ranom djetinjstvu dijete je prirodno orijentirano na sebe i tek postupno uči uvažavati druge osobe. Zbog emocionalne nezrelosti, djeca se katkad ponašaju sebično i nerazumljivo odraslima. Uglavnom se ponašaju prema drugima na način kako se postupa prema njima. Rastući djeca uče prihvatljiva ponašanja. Postaju više samosvjesna i traže rješenja. **OBITELJ ima temeljno i ključno mjesto u zaštiti djece u razvoju i odrastanju.** Sigurnost koju roditelji pružaju djeci (fizička bliskost u obliku zagrljaja i poljupca, obostrano izražavanje osjećaja, ustaljene aktivnosti i rutina u dnevnom ritmu obiteljskog života) su ključ uspjeha svakog djeteta!

### ***Različitosti vrtića i škole***

Školsko razdoblje je vrijeme nešto smirenijeg emocionalnog doživljavanja u odnosu na predškolsko razdoblje koje je prošlo i razdoblja adolescencije koje tek slijedi. Na kraju predškolskog razdoblja dijete je motorički vrlo aktivno, razvija i finu motoriku nužnu za usvajanje vještine čitanja i pisanja, no usredotočeno je na sebe: uočava svoj izgled, porast težine i visine. Prosuduje uglavnom što je ispravno, a što nije. Uglavnom odabire druženje sa vršnjacima istog spola. U školskom razdoblju dijete jače razvija osjećaj za timsku suradnju. Polako se proširuju prijateljstva, prenose se prethodna iskustva, a osobito vrijednosti usvojene u obitelji. Dijete sada uočava da postoje i drugačije vrijednosti, drugačije obitelji i u sebi polako konsolidira sve što vidi. Ovdje je pozicija roditelja osobito važna! Dijete prepoznaje razlike među ljudima.

Odnosi koje je dijete izgradilo sa roditeljima se prenose na učitelje. Dijete od učitelja očekuje ono što dobiva od roditelja, ma što to bilo. Vrlo često primjećujemo i uzor "tete iz vrtića". Odnosi sa vršnjacima pak često nalikuju odnosima sa braćom i sestrama pa se kod djece vidi ljubomora, rivalstvo, pasivnost, i sl. Važno je reći sljedeće: što je dijete emocionalno zrelije, to će mu lakše biti usvojiti kompromise na koje ga usmjerava školska sredina.

Roditelji i dalje trebaju ostvarivati što veću interakciju sa djecom, pri čemu je važno da su i otac i majka na neki način angažirani. Igra i dalje širi dječji svijet, pomaže u stjecanju novih iskustava, ali sada je ipak naglasak na formalnom učenju. Na ovu činjenicu treba biti spreman. U ovoj dobi djeca već mogu sama izvoditi zaključke na temelju dobivenih informacija, dok ste ranije o djeci najviše toga mogli zaključiti na temelju crteža i igre sa djetetom.

Učite svoje dijete odgovornosti i radu umjesto da "učite s njim" ili umjesto da za njega radite domaće zadaće. Ponekad roditelji zbog nedostatka vremena ili neprepoznavanja problema ne razgovaraju sa djecom. Ima i roditelja koji imaju osobne probleme sa izražavanjem pa se i ne obraćaju djeci sa namjerom. Važno je prevladati ove zapreke i biti prisutan u životu djeteta koje se u svemu oslanja na vas.



### Dijete u formi

Svi primjećujemo da djeca stalno žele nešto raditi, kretati se, otkrivati. U ranom djetinjstvu se čini kako nemaju gotovo sekunde mira, postavljaju pitanja kojima nema kraja. Međutim, čak i najenergичnija djeca trebaju odmor, potrebno im se umiriti da srede svoje doživljaje. Bilo bi za očekivati da djeca sama osjete umor, međutim kada su mala, djeca to ne znaju, a u školskoj dobi, djeca su nažalost sve više ispred televizora i računala. Sve se manje kreću i prekasno osjete umor na tjelesnoj razini, postaju razdražljivi, imaju više teškoća sa spavanjem. Ovo je nažalost uvod u sve prisutnije teškoće sa smanjenom pažnjom i koncentracijom, pa čak i teškoće u komunikaciji. Važno je dijete dobro usmjeriti - osigurajte im **redovitu tjelesnu aktivnost**. Sat tjelesnog odgoja u školi nije dovoljan. Bez obzira je li to svakodnevna igra na dvorištu ili organizirani sport, važno je da dijete zavoli tjelesne aktivnosti, da one ne budu nametnuta obaveza. Između 6. i 8. godine života, to bi u prvom redu trebala biti rekreacija, igra i zabava. Pri odabiru sporta vodite se vašim dojmovima o djetetovoj naravi, te tjelesnom građom i mentalnim sposobnostima djeteta. Ekipni sportovi djecu uče sportskom ponašanju i timskom radu, razvijaju samopoštovanje ukoliko je dijete tjelesno i emocionalno sposobno za ekipni sport te se doživljava uspješno. Ako imate dijete slabijeg dojma o sebi ili je pak slabije tjelesne građe, odaberite nenatjecateljski sport, ili individualni sport poput plivanja, gimnastike, plesa, borilačkih vještina. Takvi sportovi također promiču tjelesno zdravlje, razvijaju samopouzdanje te stvaraju osjećaj nadzora nad vlastitim tijelom. U ovom slučaju je lakše i odrediti tempo te savladati vještine postepeno.

Osim tjelesne aktivnosti, za zdrav rast i razvoj djeteta je osobito važna i **pravilna prehrana te razvijanje zdravih prehrambenih navika**. Nužno je da prehrana školskog djeteta bude raznovrsna i da budu zastupljene sve grupe namirnica: mlijeko i mliječni proizvodi (do ½ litre na dan), meso i zamjene (1 obrok na dan, barem jednom tjedno riba, jaje 2-3 puta tjedno), povrće i voće (raznoliko, svakodnevno), kruh i zamjene (2-3 puta na dan, što više se navikavati na kruh od cjelovitog zrna, izbjegavati bijelo brašno) te masnoće (2 žličice na dan). Važan je uravnotežen odnos ugljikohidrata, masti i bjelancevina, manje količine soli i šećera, izbjegavanje gaziranih pića i umjetnih dodataka hrani. Osim nedostatka vitamina i minerala, podjednako je opasan i višak vitamina pa prije uvođenja dodatnih vitaminsko-mineralnih pripravaka svakako konzultirajte liječnika.

U ovoj dobi, još uvijek imate kontrolu nad dječjim odabirima, nudite im zdrave međuobroke, ali nemojte strogo zabranjivati ni jednu namirnicu (osim ako je dijete alergično!). Važno je objasniti djetetu da se ponekad mogu pojesti slatkiši i grickalice, ali na dnevnoj bazi nudite zdrava rješenja (žitne pahuljice sa manje šećera, krekeri od riže, domaći muffini sa džemom i udjelom cjelovitog brašna, keksi od zobenih pahuljica, kokice iz mikrovalne pećnice sa manje soli i bez ulja, maslac od kikirija i integralni kruh, svježe voće, sušeno voće i orašasti plodovi, tvrdo kuhano jaje, posni sir, prirodni voćni sokovi, ...). Ne dozvolite da „prazne kalorije“ postanu navika. Djetetu kupite privlačnu kutiju za međuobrok i napunite je zdravim namirnicama kako gladno dijete do ručka ne bi palo u napast upropastiti obrok brzim rješenjima poput čipsa, peciva i slično.



I na koncu, mora se voditi računa i o **dječjoj sigurnosti**! Djeca od prvog do četvrtog razreda su naročito ugrožena u prometu jer vrlo lako skreću pažnju na nešto što im je zanimljivije. U ovoj razvojnoj fazi dijete teško može primijeniti svoje skromno iskustvo na pravilno ponašanje na cesti. Zbog toga roditelji moraju ozbiljno poučavati i uvježbavati djecu, te im svojim primjerom ukazivati na to kako se sigurno kretati u prometu i na ulici. Roditelji su najbolji uzor!