



# LEPO MI JE ŠTO SAM RODITELJ ĐAKA PRVAKA

Milica Stojiljković i Božana Jeveričić



LEPO MI JE  
MILICA STOJILJKOVIĆ

**Polazak u školu je  
samo nova faza u odrastanju deteta,  
kojoj se treba radovati,  
za koju se treba pripremiti  
i u kojoj treba da uživa cela porodica.  
Važno je da dete zavoli školu od prvog dana,  
a to je plod zajedničkog rada,  
učitelja i roditelja.**

# VEŽBE ZA DECU I RODITELJE

Milica Stojiljković



**LEPO MI JE**  
MILICA STOJILJKOVIĆ

# SVESNO UČENJE

## **Usmeravanje pažnje na učenje**

Vreme za učenje bi trebalo da bude rezervisano samo za to. Nema usputnog igranja, gledanja televizije. Ne morate biti strogi. Jednostavno, napravite radnu atmosferu i mali ritual oko svega.

## **Stavljanje učenja u odgovarajući kontekst**

Pre nego što dete počne da uči, posavetujte ga da razmisli kako će ubuduće to znanje moći da iskoristi. Neka zatvori oči, ako mu je lakše i pokuša da zamisli sebe da već ima to znanje i kako ga tada koristi. Deca su maštovita, ovo im ide mnogo lakše nego što mislite.

## **Redovno učenje**

Kada dete usmeri pažnju na učenje, neće biti problem ni da uči redovno, jer će razumevajući zašto uči, zavoleti učenje. Ako mu je potrebna pomoć u proveru naučenog, opet se igrajte. Ne mora to biti ispitivanje gradiva iz knjige, možete praviti mini-kvizove, igrice. Oduševićete se koliko će i dete imati ideja u vezi sa tim.

## KNJIGA NA GLAVI

Jednostavno, neka dete stavi manju knjigu na glavu i pokuša da hoda tako da mu leđa budu prava i da mu knjiga ne spadne sa glave. Prvo, ova vežba je veoma korisna za pravilan hod i držanje, ali može dosta pomoći u poboljšanju koncentracije.

Kad već živimo u vremenu novih tehnologija, iskoristite ih na najbolji način. Dok dete i vi radite ovu vežbu, bar jednom dnevno, možete se međusobno snimati telefonom i posle pregledati snimke. Zabava će sigurno biti sjajna i puna lekovitog smeha.

# IGRA ĆUTANJA

Pre jutarnjeg stresa ili nakon niza dnevnih obaveza, odigrajte sa detetom – igru ćutanja. Svi zatvorite oči i dogovorite se da se kratko umirite i zaćutite. Dovoljno je da dete ostane tiho i mirno 5-10 sekundi. Složite se da ko prvi počne priću, mora da pokloni poljubac ili zagrljaj svim ostalim ućesnicima u igri.

Ovako ćete dete naućiti da se utiša, da se na trenutak sretne sa sobom i svojim mislima, da isprati ritam svog tela. Posebno je korisno kada vežbu radite ujutru, jer time dan poćinжете mirno, umesto jutarnjeg haotićnog ubrzanja.

# ZAHVALNOST ZA MIRAN SAN

Svake večeri postavite svom detetu tri pitanja:

## **Šta mu je u tom danu bilo najlepše?**

Potrudite se da dobijete što precizniji odgovor, odnosno da motivišete dete da samo dođe do što jasnijeg odgovora.

## **Šta mu u tom danu nije bilo lepo i kako bi data situacija izgledala da je sve u redu?**

I ovde je važno da odgovor bude što precizniji (kako bi dete moglo jasno da odredi i osvesti) šta mu čini nelagodu, zašto nije zadovoljno.

## **Na čemu je sve danas zahvalno?**

Ohrabrite dete da osvesti na čemu je zaista zahvalno.



**LEPO MI JE**  
MILICA STOJILJKOVIĆ