

# Informativni letak za roditelje: „Kad škola postane stres: Kako pomoći djetetu i sebi na kraju školske godine“



## Kraj školske godine - stres i neizvjesnost

„Dijete kojem ste danas pružili razumijevanje i podršku, sutra će se usuditi pokušati ponovno – ne zato što mora, nego zato što zna da nije samo.“

Kraj školske godine može biti vrlo stresno razdoblje, posebno ako postoji neizvjesnost oko prolaska razreda ili mogućnost polaganja ispita na jesen.

Djeca koja se suočavaju s neizvjesnošću oko prolaska razreda često osjećaju sram, strah od razočaranja i tjeskobu jer misle da su iznevjerila očekivanja. Mogu se povući, izgubiti motivaciju ili imati poteškoće sa spavanjem i koncentracijom.

Roditelji se, s druge strane, osjećaju bespomoćno, frustrirano ili krivo – pitaju se jesu li nešto propustili i kako da pomognu. Emocije su često jake na obje strane, a komunikacija postaje napeta. U takvim trenucima posebno je važno vratiti fokus s rezultata na odnos, razumijevanje i podršku.



# Kako roditelj može pomoći SEBI - 5 savjeta

**1. Prihvatite svoje emocije, ali ne reagirajte iz panike:** Normalno je osjećati zabrinutost, frustraciju ili tjeskobu, no pokušajte NE prenositi to direktno na dijete. Osvijestite svoje emocije i uzmite vrijeme da se smirite prije razgovora s djetetom.

**2. Odvojite djetetov uspjeh od vlastite vrijednosti:** Neuspjeh u školi ne znači da ste vi kao roditelj "pogriješili" ili da ste kao roditelj „neuspješni“ ili „totalni promašaj“. Dijete je osoba sa svojim razvojnim putem i izazovima – budite podrška, a ne sudac sebi i djetetu.

**3. Razgovarajte s nekim tko vas može smiriti i osnažiti:** Povjerite se bliskoj osobi, potražite savjet stručnjaka ili sudjelujte u grupama podrške za roditelje. Uvid u tuđu perspektivu može pomoći da bolje vidite vlastitu situaciju te da proširite svoju perspektivu.

**4. Ne uspoređujte vlastito dijete s drugima:** To može povećati vaš osjećaj neuspjeha i frustracije. Usredotočite se na vlastito dijete, njegove kapacitete i okolnosti vaše trenutne životne situacije.

**5. Vodite brigu o osnovnim stvarima: spavanje, prehrana, kretanje:** Vaša regulacija utječe na obiteljsku atmosferu i psihofizičko stanje djeteta. Briga o sebi nije luksuz nego preduvjet za dobru podršku djetetu.



# Kako roditelj može pomoći DJETETU - 5 savjeta

## 1. Normalizirajte stres i neuspjeh:

Poruke poput „U redu je ako ne prođeš sve odmah“ ili „I neuspjeh u školi je dio života, pa ćemo vidjeti što dalje“ ili „Svatko rješava školu svojim tempom“ mogu jako smanjiti djetetovu tjeskobu.

## 2. Ponudite podršku bez pritiska:

Pitajte: „Želiš li da ti pomognem s planiranjem učenja?“ ili „Hoćeš da radimo zajedno raspored?“ ili „Mogu ti pomoći da te slušam kad ponavljaš ili te propitam nakon što naučiš“ – ali bez forsiranja. Poštujte ako dijete kaže „ne“, pa pitajte dijete kasnije kako se snalazi i ponudite ponovno podršku kasnije.

**3. Pomozite im da razbiju zadatke na manje dijelove:** Velike obaveze mogu izgledati zastrašujuće. Pomozite djetetu da vidi što prvo treba učiniti, a što može kasnije – to stvara osjećaj kontrole.

## 4. Budite emocionalno dostupni:

Ponekad dijete samo treba da ga netko sasluša bez savjeta. Rečenica „Vidim da ti je teško“ može biti ljekovitija od „Moraš se bolje koncentrirati“.

## 5. Fokusirajte se na trud, ne na ishod:

Pohvalite dijete što se trudi, bez obzira na rezultat. To gradi unutarnju motivaciju i otpornost: „Ponosan/na sam kako si danas pokušao, iako ti nije bilo lako.“



**Djetetu ne treba savršen roditelj, nego onaj koji vidi kad mu je teško, ostane blizu i vjeruje u njega čak i kad ono samo u sebe sumnja.**



# Zaključak

Vaše dijete nije ocjena. I vi niste ocjena.

Jedna loša godina, jedan ispit, jedan neuspjeh – ne određuju tko ste vi kao roditelj, niti tko je vaše dijete kao osoba.

Školski rezultati su važni, ali nisu važniji od djetetovog osjećaja vlastite vrijednosti, sigurnosti i bliskosti s vama.

Pritisak i strah zatvaraju dijete, dok podrška i razumijevanje otvaraju prostor za rast.

Osjećaji koje dijete ima – strah, tuga, sram – nisu slabosti, već signali da mu treba netko tko vidi više od ocjene.

Kad roditelj ostane blizu u trenutku kad bi najradije „zagrmio“, to dijete nikad ne zaboravlja.

Upravo u tim trenucima gradi se povjerenje koje traje i kad škola završi.

Ne morate kroz to prolaziti sami – podrška postoji i za vas.

Ako želite, otvorena je mogućnost uključivanja u dodatne konzultacije ili savjetovanja.

Ponekad je već jedan razgovor dovoljan da smanji pritisak i otvori prostor za promjenu – i kod vas, i kod djeteta.



**„Vaše dijete nije ocjena.  
I vi niste ocjena.“**

**Osjećaji su važniji od rezultata.  
Iz njih učimo, rastemo i gradimo odnos.**