

Srednja školaaa!

- što me čeka i

kako se pripremiti?



Izradila: Matea Smetko, mag. psih.



**Koju srednju školu  
odabrati? Hoću li dobro  
odabrati? Što ako  
požalim? Hoću li naći  
nove prijatelje? Novi  
predmeti ... Kako ću to  
pohvatati? Novi  
profesori ... Kakvi li će  
biti?  
Nova rutina... - Novoo  
sve!**



Polazak u srednju školu predstavlja veliku promjenu, a time i svojevrsan izvor stresa za sve učenike.

Jedan od izazova ili teškoća koju često zaboravljamo jest da polazak u srednju školu sa sobom nosi mnoge gubitke.

Govorimo o gubitku svakodnevnog viđanja u školskim klupama, razreda kao grupe u kojem je postojala određena uloga i status, razrednih fora, zajedničkih iskustava i sl.



Normalno je da kao osoba koja prelazi u potpuno novu okolinu osjećaš uzbuđenje, a istovremeno i strah ili nelagodu.

No, na prelazak u srednju školu možeš gledati i na kao novu uzbudljivu avanturu.

To je mjesto na kojem možeš otkriti nove interese, zaljubiti se, upoznati osobe slične sebi i steći prijateljstva koja će trajati cijeli život.

*U nastavku slijede neki savjeti koji ti mogu pomoći da se bolje pripremiš na promjenu koja te čeka!*



# Koju srednju školu odabrati?

Neki učenici pokazuju posebno zanimanje za pojedine školske predmete ili područja, stoga im je odabir srednje škole poprilično jasan i lak. No, ima i onih manje zainteresiranih i motiviranih za učenje ili pak učenika koji pokazuju višestruke interese.

Njima je važno pomoći u otkrivanju i izboru interesa.

Iako je pred tobom važna odluka, važno je da situaciju sagledaš iz više kutova.

Neuspjeh upisa u željenu srednju školu može biti izvor velikog nezadovoljstva. Iako se u ovom trenutku upis u srednju školu čini presudnim, važno ga je razmotriti kao jednu stepenicu u obrazovanju, a ne kao nešto što će nepovratno zacrtati tvoj put.

*Put do uspjeha često nije pravocrtan, nego ga možemo oblikovati na različite načine.*



## Razmisli i o...

1. Svaka škola zahtijeva određeni rad i trud, no neke to zahtijevaju puno više. Ako baš "nisi od pretjeranog učenja", razmisli o upisu neke trogodišnje i četverogodišnje kako bi po završetku imao/la mogućnost zaposlenja. No, to svakako ne znači da tada moraš prekinuti školovanje ukoliko se predomisliš.

2. Razmisli koliko je škola koju odlučiš upisati daleko od tvoje kuće ili stana. Nije rijetkost da srednjoškolci odlaze živjeti u druge gradove te se presele u učeničke domove. Razmotri i tu opciju te razgovaraj s bližnjima ukoliko imaš kakve brige oko toga.



3. Bojiš se da ćeš nakon osnovne izgubiti prijatelje i misliš da će biti lakše ako odabereš neku srednju u koju ide tvoj bliski prijatelj ili prijateljica? To je jedna od najvećih zamki odabira srednje škole jer nismo svi uspješni u svim predmetima ili područjima.

**IMAJ NA UMU:** ako su prijatelji pravi, ostaju za cijeli život, - čak i ako odete u različite srednje!

4. Donio/la si konačnu odluku oko upisa srednje škole. Razmisli poznaješ li nekoga tko pohađa tu srednju ili poznaješ nekoga tko poznaje osobu koja pohađa tu srednju. Raspitaj se o svim nedoumicama, strahovima, ... Iskustva i savjeti te osobe mogli bi ti puno pomoći.

**Uvijek je najbolje čuti iskustva iz "prve ruke".**



# Kaò roditelji ...

Zajedno s djetetom razmotrite opcije. Možete napraviti popis škola koje su od interesa djetetu te argumentirano raspraviti o pozitivnim i negativnim stranama svake pojedinačno (udaljenost od doma, kriteriji upisa, interesi, predmeti, daljnje mogućnosti i sl).

Budite podrška djetetu, no konačna odluka neka ostane na njima!

Upravo dijete znaš što ga/ju najviše zanima i kojim bi putem volio/la krenuti.

Također - to je prvi korak prema samostalnosti!



A kada se odlučiš ...





# Upoznaj svoju novu školu.

Na internetu pronadi web ili Facebook stranicu svoje nove škole. Prouči stranicu, pogledaj koje aktivnosti se u njoj odvijaju, možda ćeš pronaći nešto što te zanima!

Prije početka nove školske godine pokušaj posjetiti svoju novu školu. Upoznaj se s različitim putovima i načinima putovanja – biciklom, tramvajem, autobusom. Važno je da procijeniš koliko ti otprilike vremena treba do škole kako bi izbjegao/la kašnjenje ili lutanje što bi ti u prvim danima prilagodbe mogao biti dodatan nepotreban izvor stresa!

Kažu da je priprema pola posla! :)



# Prvi dan ...

Došao je i taj dan - krećeš u srednju školu. Ne znaš što te čeka i količina uzbuđenja i nervoze koju ćeš osjećati je sasvim prirodna i normalna!

Važno je ranije pripremiti sve što će ti biti potrebno. Dan ranije si možeš pripremiti odjeću, obuću, pribor i sve što smatraš potrebnim.

Ne zaboravi otići na vrijeme spavati jer umor često potiče nervozu i razdražljivost.

Ne zaboravi doručkovati.

Ponesi si nešto u što ćeš moći zapisati sve važne informacije



# Nova okolina, novi prijatelji ...

U razdoblju adolescencije prijatelji su jako važni. Normalno je ako se pitaš hoće li ti se svidjeti novi kolege iz razreda i hoćeš li se ti njima svidjeti.

Pokušaj napraviti prvi korak. Ukoliko ti se netko sviđa, priđi i započni komunikaciju. U ovakvoj situaciji početak komunikacije može biti i nova škola - možete razmijeniti informacije koje ste do sada čuli, očekivanja, strahove i sl. Imaj na umu da je i za njih ovo novo iskustvo kao i za tebe i da se vrlo vjerojatno osjećaju kao i ti.

Iako će ok tebe biti puno novih prijatelja, budi svjestan/na da ti se neće svi svidjeti i da se nećeš ti svima svidjeti. Trebat će vremena da ih sve upoznaš i da pronadeš one koji ti odgovaraju. **Budi strpljiv/a jer stvaranje prijateljstva nije nešto što se događa preko noći.**



# Školske obveze, profesori ...

Upisom srednje škole dolaze i nove školske obveze i novi profesori.

Dolazi teže gradivo i veći zahtjevi i očekivanja.

Pokušaj od početka izvršavati svoje školske obaveze na vrijeme. Redovitim učenjem i pisanjem školskih zadaća možeš si olakšati prilagodbu.

Većina profesora svjesna je da je mladima koji tek kreću u srednju školu potrebna prilagodba koja se ne događa preko noći i većina njih će imati razumijevanja. Postoje i oni koji ti se neće sviđjeti, oni koje učenici nazivaju "problematičnima", no nisu svi takvi i većina njih ima dobru namjeru,



# Kao roditelj ...

Pokažite interes za događaje u novoj školi, za nove predmete, za profesore, za domaću zadaću, nova prijateljstva i sl. Interes i brigu možete iskazati jednostavnim pitanjima za koje je u prvom periodu prilagodbe važno naći vremena, pa makar nakratko. To mogu biti pitanja poput: Što ste danas radili u školi?; Kako ti se čine novi profesori/prijatelji/gradivo?, Postoji li nešto što te brine?; Što ti se najviše do sada svidjelo? i sl. Budite uključeni i naglašavajte da ste tu.

Prilagodba na novu sredinu prema nekim istraživanjima traje od 3 do 6 mjeseci, no ovisi od djeteta do djeteta. Normalizirajte strah, brigu, uzbuđenje, ..., i entuzijazam oko novog iskustva i budite podrška.



**Obiteljska klima** izuzetno je važan faktor razvoja djeteta, stoga je važno osigurati optimalnu obiteljsku atmosferu. Izostanak ili manjak podrške i česte svađe mogu biti dodatan izvor stresa u već stresnom razdoblju. S druge strane, prezaštićivanje djeteta može kočiti razvoj samostalnosti i autonomije. Pronađite ravnotežu.

**Pohvalite dijete i za uspjehe koji nemaju veze s ocjenama** - za dobre ideje, uspjeh u sportu, empatiju, suradnju, iskrenost. S djetetom gradite odnos u kojem su greške i neuspjeh normalna pojava. Priznajte da i sami ponekad griješite.

Uključite dijete u donošenje važnih odluka. No, imajte na umu da su **granice** i dalje itekako važne!



# Vrijeme je za uzbunu...?!

U početnom periodu vrlo je važno da ste uključeni u ono što se djetetu događa i da vam se dijete može obratiti i kada mu ne "cvatu ruže". Prisjetimo se, za takav odnos vrlo je važno od najranije dobi graditi odnos povjerenja!

Važno je na vrijeme uočiti teškoće kako bi se pravovremeno moglo reagirati.



Ukoliko je prošlo mjesec dana od početka nastave, a dijete:

- nije počelo sklapati nova prijateljstva, ne spominje imena ostalih učenika
- žali se na glavobolju, bolove u trbuhu, nesanicu
- počinje izražavati odbojnost prema školi
- potišteno je, šutljivo, nervozno ili ljutito
- govori da su svi profesori i učenici “glupi” i “dosadni”
- je očito promijenilo ponašanje

...vrijeme je za uzbunu.

Razgovarajte s djetetom i po potrebi se obratite razredniku i stručnoj službi škole.



# Korisno!

**<https://e-usmjeravanje.hzz.hr/Predanketa>**

Link te vodi na Upitnik interesa i kompetencija za čije ispunjavanje će biti potrebno 20ak minuta. Prvo trebaš odgovoriti na 47 pitanja o svojim interesima i sklonostima, na temelju čega će ti sustav ponuditi zanimanja koja bi ti se mogla svidjeti. Zatim trebaš odgovoriti na 47 pitanja o svojim vještinama, znanjima i sposobnostima, nakon čega ćeš dobiti konačni savjet.

Razmisli o svojim interesima i onome što ti je predloženo upitnikom. Imaj na umu da upitnikom možeš dobiti koristan savjet jedino ako si potpuno iskren/a!



# *I za kraj...*

Za svaku promjenu potrebno je vrijeme.  
Daj si vremena da uhvatiš ritam s novim školskim  
obvezama, za nova prijateljstva, ljubavi, hobije.

Budi strpljiv/a!

*Budi svoj/a i takvog će te prihvatiti i voljeti baš  
oni koji trebaju!  
Sretno!*