

Vážení a milí rodiče prvňáčků,

věříme, že si Vy i Vaše děti postupně zvykáte na nové životní role a že se Váš životní rytmus již trochu dostal do zajetých kolejí. Určitě jste vstup do školy Vašich dětí nějak oslavili, a pokud ne, je pro to příležitost ještě po zbytek září.

Předkládáme Vám několik informací a doporučení, které by Vám mohly pomoci toto radostné, ale náročné období lépe zvládnout.

Adaptace na školu

Pro Vaše děti je nástup do školy velkou změnou, kromě nového prostředí, spolužáků a paní učitelek na ně budou kladeny vyšší nároky na soustředění, výdrž, atd. Některé děti si mohou zvykat pozvolněji (adaptační období může trvat klidně i dva měsíce). Děti se Vám najednou mohou zdát nejisté, lítostivé nebo naopak podrážděné. Mohou se začít chovat jako mladší děti, apod. Výraznější adaptační potíže se mohou projevit na těle – někoho může bolet břicho či hlava. Buďte chápaví, laskaví a trpěliví. Povídejte si o dění ve škole, vše se snad brzy vrátí do původních kolejí. Pokud by na konci října ještě trvaly nějaké obtíže, obraťte se na paní učitelku či na školní psycholožku.

Privilegia

S nástupem do školy by neměly dítěti přibýt jen povinnosti, ale i nějaká privilegia – např. týdně kapesné, chození o chvílku později spát nebo z venku, případně mu můžete umožnit, aby nějakou činnost dělal sám, když ji dříve směl dělat jen s dospělým.

Denní režim

Jak asi víte, režim a pravidelnost znamená pro dítě bezpečí. Dopřejte mu jej! Zmíníme zde jen některé z oblastí, které považujeme za zásadní.

Snídaně - pokud Vaše dítě nesnídá (v MŠ často bývají svačiny hned ráno a děti první jídlo měly až tam), naučte jej - nejlépe společně - snídat. Nasnídané dítě bude mít po ránu více energie na učení. Připravte mu také hodnotnou svačinku.

Spánek - je důležitý pro zvládnání všech školních povinností – snažte se, aby děti chodily spát ve stejnou dobu, k usínání jim můžete pomoci různými rituály (čtení pohádky, poslech audiopříběhů, povídání si o prožitém dni atd.). Nevhodné je naopak rozrušovat děti hraním her na telefonu či PC, sledováním akčních filmů těsně před spaním. Je možné, že vlivem nových zážitků bude dítě unavené a po návratu ze školy usne, je to přirozené. Až si ve škole zvykne, pravděpodobně potřeba odpoledního spánku odezní. Součástí pravidelného režimu je i chystání si věcí (oblečení, věci do školy) večer předchozího dne a příprava do školy.



Domácí úkoly

Kdy - každé dítě je jiné, někdo si raději udělá úkoly hned po příchodu ze školy a má zbytek dne volno, jiné si potřebuje trochu odpočinout, proběhnout se a teprve potom dělat úkoly. Určitě není vhodné je dělat těsně před spaním. Zkuste si najít pravidelnou denní dobu, kdy úkoly budete dělat.

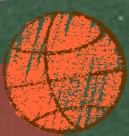
Kde - školák by měl mít svoje pracovní místo včetně prostoru pro ukládání školních věcí, ideálně psací stůl se zásuvkami a odpovídající židli, která umožní správné sezení při psaní. Učte děti, aby při dělání úkolů měly na pracovním stole jen důležité věci, a snažte se, aby nebyly rušeny např. puštěnou televizí, mladším sourozencem apod.



S kým - většina dětí potřebuje pomoc dospělého celou první třídu i ve vyšších ročnících a je to v pořádku. Úlohou rodiče je dítě zklidňovat (proto by měl úkoly dělat ten, kdo je trpělivější). Také by měl rodič pomáhat se strukturalizací práce a času (co udělat teď, kdy si dát přestávku, co později). Je dobré myslet na to, že u prvňáčka schopnost soustředit se na jednu věc trvá cca 10 až 15 minut. U některých dětí to může být méně, u některých více. Poposedávání, vstávání, klečení, apod. je způsob nervového systému dítěte, kterým dává najevo, že je unavený. Pokud dítě nepíše a projevy nejsou rušivé či nebezpečné, není třeba dítě usměrňovat.

Některé děti si řeknou, že chtějí pracovat samy a to je dobré respektovat a sledovat je jen zpovzdálí a pomoci mu v případě potřeby.

Příprava prvňáčka do školy by neměla překročit cca 45 min, pokud se Vám to děje, popřemýšlejte, zda neděláte něco nevhodně (např. dělání úkolů v době, kdy je dítě hodně unavené a špatně se soustředí, psaní nanečisto, potřeba perfektního výkonu, přestávky neřídí rodič ale dítě...), případně se poraďte s paní učitelkou.



Povzbuzování a chválení

Nástup do školy je období také Vašeho očekávání, jak bude dítě školní nároky zvládat. Nezapomínejte, že každé dítě je jiné (např. v případě, že už máte ve škole starší dítě). Někdo má pomalejší start nebo i jinou startovací čáru, většina z nich však chce uspět. Jistě si přejete, aby se Vaše dítě učilo rádo, zároveň mějte na paměti, že se děti v tomto období učí hlavně pro Vás. Oceňujte tedy jejich práci – více než výsledek raději proces – že šla příprava do školy bez zádrhelů, že to trvalo kratší dobu než minule, apod. Pokud je pro dítě něco moc těžké a výsledky jeho práce neodpovídají snaze, oceňujte to nejlépe povedené (např. nejkrásnější písmenko na řádku). Můžete si vzpomenout na svoje drobné nezdary ve škole a ujistit dítě, že i Vám se něco nedařilo.

Nezapomínejte svému dítěti připomínat, že jej máte rádi stejně, i když se mu ve škole či jinde něco nedaří.





Volný čas

Jistě zvažujete i kvalitní náplň volného času pro Vaše děti. Nezapomínejte na to, že počátek školní docházky je pro děti zátěž, že mají mnohem více povinností, více ve škole sedí, musejí se déle soustředit, být více samostatné, atd., tudíž mohou mít zvýšenou potřebu odpočívat a hrát si.

I když jim je hraní dopřáno ve družině, mějte na paměti, že i tam je činnost organizovaná a se skupinou dalších dětí, a zvláště introvertní děti mohou mít potřebu být doma jen sami se sebou. Doma si potřebují pohrát s tím, co mají rády (auta, dráhy, domečky), jít ven - proskákat se na trampolíně, proběhnout se, projet na koloběžce, apod. nebo jen koukat do stropu.

Je v pořádku nemít v prvním ročníku ZŠ žádný kroužek.



Pokud má dítě zájem o kroužek, doporučujeme volit jeden, maximálně dva, velmi také záleží na druhu kroužku – hra na hudební nástroj s nutností každodenního cvičení či sport na závodní úrovni s fyzicky náročnými tréninky několikrát týdně klade jiné nároky na energii než skaut či podobně nevýkonově zaměřený kroužek.

Berte v potaz, že děti své zájmy v tomto období teprve tříbí, každou chvíli je může lákat něco jiného. Nechte je si částečně volit, domluvte se také na tom, že nějakou domluvenou dobu v kroužku vydrží.

Buďte vnímaví k případným projevům únavy a přetížení (větší potřeba spánku, bolesti břicha, hlavy) a případně kroužky na nějakou dobu eliminujte.



Milí rodiče,

přejeme Vám s Vašimi dětmi mnoho radosti při učení se, v případě potřeby rady či jen sdílení svých starostí nás neváhejte kontaktovat. Bude to přínosem i pro nás.

**Kamila Martinů, školní psycholožka
Anna Tlustá, školní speciální pedagožka
Tereza Juřicová, školní speciální pedagožka**



Materiál byl zpracován z následujících zdrojů:
T. Beníšková: První třídou bez pláče
Z. Matějček: Co, kdy a jak ve výchově dětí
J. Budínová a kol.: Je vaše dítě připraveno do první třídy

