

## JAK ZVLÁDNOUT PRVNÍ TŘÍDU

S nástupem do školy přicházejí nejen domácí úkoly, ale i změna dennodenních povinností. Co udělat, aby se tyto povinnosti nestaly strašákem a všem zúčastněným přinášely co nejlepší výsledky?

Nástup dítěte do první třídy je někdy přirovnáván k nástupu dospělého do prvního zaměstnání. Školní prostředí je pro dítě nové a neznámé. Pro prvňáčka se změní spousta věcí - chodí do jiné budovy než dřív, tráví čas s jinými lidmi, dělá odlišné věci než ve školce. Dítě nemůže dělat, co ho právě napadne, musí víc poslouchat a nadto jsou na něj kladeny vyšší požadavky na soustředění.

To, že je začátek školy pro některé dítě rozpačitý a pro jiné velmi úspěšný, nemusí vůbec nic vypovídat o jejich dalším sociálním vývoji. Pomalejší dítě může »nabírat rychlost« pozvolněji, zatímco výkony dítěte úspěšného se mohou pozvolna zmírňovat. Je proto na nás dospělých, abychom zvážili, zda chceme mít doma dítě úspěšné, ale přetížené či dítě spokojené, které sice nepodává špičkové výkony, ale udrželo si svoji hravost a zvědavost.

### **Denní režim prvňáčka aneb Důležitost psychohygieny**

U začínajícího prvňáčka hraje režim dne význačnou roli. Aby si školák zvyknul na změnu, měl by se jeho režim stát pravidelný a předvídatelný. Když bude školák vědět, co se kdy asi bude dít, lépe se na novou situaci adaptuje. Prvňáček by měl pokud možno vstávat i chodit do postele vždy ve stejnou dobu, stejná pravidla platí pro stravování. Aby však změn nebylo příliš, měly by některé rituály zůstat stejné z doby, kdy prvňáček chodil do školky.

#### ➤ **Dostatek spánku**

Aby dítě bylo ve škole úspěšné, mělo by být dostatečně vyspalé. Dětský organizmus je k nedostatku spánku ještě vnímavější než dospělý. S nástupem do školy se zřejmě spánková potřeba vašeho prvňáčka na nějakou dobu zvýší. Nedá se ale říct, že by každé dítě mělo chodit spát po Večerníčku. Nicméně nezbytné je, aby byl školák ráno odpočínutý. Dobrým nápadem je před spaním zavést četbu pohádek, anebo přátelské povídky. Bude-li se například vždy před spaním číst pohádka, dítě bude vědět, že po ní je už čas jít spát. Přítomnost rodiče dítě před spaním uklidní, je to hezká chvíle blízkosti. Dítě se tak může svěřit s věcmi, s nimiž to během dne nešlo.

#### ➤ **Stravovací režim**

Prvňáčci by měli jíst dostatečně a pravidelně. Ve stravě by neměly převažovat sladkosti, tučná a mastná jídla. Naopak by strava měla obsahovat vitamíny, čerstvé ovoce a zeleninu. Důležité je také, aby děti dodržovaly pitný režim a do školy si nosily i svačinu. Někteří předškoláci nejsou zvyklí sníst.

Snídaně je však důležitá. Jestliže dítě dosud nesnídalo, měli byste ho to naučit. Hezké by mohly být společné snídaně dítěte s rodiči. Zvláště když se školák s hodně pracovně vytíženým tatínkem či maminkou uvidí jinak až večer. Společná snídaně je příležitost, jak chvíli pobýt spolu, dozvědět se, co dítě ten den čeká, na co se těší, čeho se bojí, kam půjde odpoledne. Povídání s dítětem u snídaně by mělo mít přednost před čtením novin.

➤ **Ranní spěch nikomu neprospěje**

Ranní vstávání je zapotřebí naplánovat, neboť spěch dobré pohodě nesvědčí. Na cokoliv, co děláte ráno vy i dítě, počítejte raději ještě nějakou časovou rezervu. Pokuste se najít si doma nějaký systém, který bude všem členům vyhovovat. A ještě něco – je dobré ráno neprobírat žádná konfliktní témata, a to ani s partnerem, ani s dětmi. Jediným cílem by mělo být klidné vypravení školáka a rodičů z domu. Pokud se prvňáček vypravuje ráno sám, klidně mu sepište a na viditelné místo vyvěste seznam nutných ranních činností, aby na nic nezapomněl.

➤ **Večer nachystejte vše, co jde**

Večer je vhodné dítěti překontrolovat dítěti tašku, zda má všechno na následující den připraveno. Neměli byste ale tašku chystat za dítě. Přípravení tašky je povinnost vašeho prvňáčka, vy byste mu měli jen pomáhat a dohlížet. Večer byste měli také dítěti připravit oblečení na následující den.

➤ **Domácí úkoly a příprava do školy**

Začátek docházky do školy je pro dítě náročné období. Je proto zapotřebí, aby si rodiče pro školáka našli dostatečný čas, který dítě potřebuje. Prvňáček musí cítit, že má příležitost sdílet s vámi zážitky ze školy, může se svěřit s radostmi i trápeními, které škola přináší. Nebo jen tak s vámi pobýt a cítit, že je pro vás stejně důležité jako vaše práce. Je dobré nenechat si utéct tohle důležité počáteční školní období, kdy vás a vaši přítomnost dítě hodně potřebuje. Postačí každý den strávit se školákem chvíli na nerušený hovor a několikrát do týdne si na dítě najít víc času. Chvilu povídání byste ale neměli doplňovat vařením večeře či sledováním televize.

Společný čas s dítětem by neměla být povinnost, ale radost. Proto je důležité hledat takovou náplň, která baví rodiče i dítě. Činnosti prováděné s dítětem nemusí být vůbec složité. Můžete spolu třeba i vařit, uklízet nebo doma něco kutit. Podstatné je, abyste nespěchali, zbytečně dítě nepopoháněli. Abyste se nezlobili, že vám dítě práci kazí, a nakonec neskončili s tím, že si to raději uděláte sami. Můžete spolu jezdit na kolech, plavat, lyžovat, nebo zajít do zoo.

Začínající školák může být podrážděný, nemít náladu, odsekávat, méně spolupracovat s rodiči. Nebo může být naopak lítostivý, citlivější, víc se chtít mazlit a přitulit. Velká změna v jeho životě se nejspíš odrazí i v jeho chování. Buďte trpěliví a laskaví, však ono si dítě na školu zvykne a nejspíš se zase začne chovat jako dřív.

➤ **Síla pochvaly a ocenění**

Pochvala je důležitá pro všechny bez ohledu na věk. O to víc ji potřebují prvňáčci, jimž pomáhá budovat sebedůvěru. V přijímajícím a oceňujícím prostředí se mnohem lépe žije i chodí do školy. Je dobré pochválit nejen prvňáčkovy výsledky, ale i jeho snahu. Pochvala dítěte by však měla být upřímná. Chvalte co nejčastěji, ale ne proto, že musíte. Děti hranost vycítí. Chvalte, když vás dítě skutečně potěšilo, když máte opravdu radost z něčeho, co dítě udělalo. Prvňáček by také měl vědět, že jste rádi, že ho máte, bez ohledu na to, jak se mu ve škole daří či nedaří.

### ➤ **Domácí úkoly**

S nástupem do školy přicházejí také domácí úkoly. Prvňáček bude muset kromě úkolů také doma pravidelně číst, později i psát. Neexistuje obecné pravidlo, zda úkoly dělat po příchodu ze školy, po pauze na hraní či až večer, když už dítě stihlo všechny kroužky a jiné odpolední aktivity. Záleží na každém dítěti.

Některému lépe vyhovuje, když si úkoly udělá hned a má pak volno nerušené povinnostmi. Jiné dítě si potřebuje nejprve odpočinout či se trochu proběhnout venku. Určitě však není dobré psát úkoly večer, kdy už se dítěti klíží zraky. Pokuste se najít dobu, která je pro vaše dítě optimální. Tuto dobu byste pak měli zkusit dodržovat. Pravidelnost vám pomůže. Malý školák si zvykne, že se v danou dobu věnuje domácí přípravě, nebudete ho muset ke psaní úkolů pokaždé dlouze přemlouvat.

### Jaké zvolit prostředí?

Na úkoly a učení by měl mít prvňáček klid. Vhodné je buď úplné ticho, anebo některým dětem pomáhá slabě puštěná hudba. Rozhodně by však při psaní domácích úkolů neměla běžet televize nebo probíhat hlasitý rozhovor rodičů. Dítě by nemělo při učení nic vyrušovat. Nadto školák potřebuje pochopitelně psací stůl.

Optimální by bylo, aby měl svůj a nemusel se o něj s nikým dělit. Pokud to nejde, můžete pořídit alespoň zamykatelné šuplíky či uzavřené poličky, kam se malý sourozenec nedostane. Stůl i židle k němu by měly být výškově nastavitelné, aby odpovídaly aktuální výšce dítěte. Při sezení u stolu by měly lokty i kolena svírat pravý úhel, aby si dítě zbytečně neničilo záda.

### ➤ **Kolik času by měly úkoly a učení zabrat?**

Pedagogové se shodují, že v první třídě by úkoly neměly trvat denně déle než půl hodiny. K tomu je však ještě třeba připočítat čas na pravidelné čtení. Pro některé děti je lepší rozdělit dobu na úkoly a přípravu do školy do kratších úseků (třeba po 10 minutách) během celého odpoledne. Mezitím si dítě odpočine.

Pokud máte pocit, že domácí příprava trvá dítěti neúměrně dlouho a stejně nemá žádoucí efekt, bylo by dobré zajít se poradit do pedagogicko-psychologické poradny. Někdy drobné změny přinesou obrát k lepšímu. Může se totiž stát, že dítě ještě není na školu zralé. Dodatečný odklad školní docházky není ničím neobvyklým.

Pomozte dítěti najít neoptimálnější způsob učení.