

## Jak úspěšně zvládnout první dny ve škole

U dětí se v prvních týdnech po nástupu do školy mohou objevovat potíže tělesného i psychického rázu: mohou být roztržité, zapomnětlivé a plačtivé; mohou mít tendenci chovat se způsobem, který je typický pro děti výrazně mladší; některé si začnou stěžovat na nejrůznější tělesné neduhy: ranní bolení břicha nebo hlavy.

---

### Co by dítě před začátkem roku už mělo umět

- Dítě by před nástupem do školy mělo správně vyslovovat všechny hlásky; pozor je třeba dát na sykavky.
- Mělo by umět vyprávět krátký příběh nebo popsat obrázek.
- Mělo by rádo kreslit; kresba by měla být bez roztřesených linií a škrtání.
- Nemělo by mu dělat potíže napodobit tvary některých tiskacích písmen.
- Mělo by zvládnout počítání na prstech (máš čtyři bonbóny, kolik ti zůstane, když dva sníš?).
- Další z podmínek nezbytných pro dobré začlenění dítěte mezi nové spolužáky je zralost, která bývá označována jako sociální: dítě musí zvládnout odloučení od matky; musí být schopno spolupracovat s paní učitelkou; musí se umět přizpůsobit a přiměřeně prosadit; nemělo by být příliš plačtivé.

úterý 1. září 2009, 9:20

Objevují se i „skutečné“ tělesné příznaky: zvracení, zvýšená teplota, které jsou v tomto případě charakteristickou tělesnou reakcí na zvýšenou psychickou zátěž. Tyto projevy jsou víceméně normální, pokud netrvají déle než prvních šest až osm týdnů po nástupu do školy. Přesto je v tomto případě třeba jednat s dítětem citlivě. Jeho potíže ani nebagatelizovat, ani nezveličovat.

Bolest břicha si můžete namalovat na papír jako ošklivého bubáka, který malinko trápí i vás, ale společnými silami jej určitě zvládnete.

Snažte se také minimalizovat ranní napětí: je-li vaše dítě pomalejší při oblékání, raději vstávejte o deset minut dříve, abyste se vyhnuli neustálému popohánění k většímu tempu. Pokuste se vytvořit příjemný ranní rituál: společná snídaně, nápoj v oblíbeném hrnečku, malé překvapení ukryté ve školní aktovce.

### První den

Nejen pro první školní den – ačkoli v tomto případě dvojnásob – platí podle psychologů pravidlo bezstresového rána: každý prvňáček by se měl do školy těšit. Vyhněte se tomu, že svého předškoláka budete školou strašit.

I letmo pronesená poznámka z legrace: „Však počkej ve škole, tam teprve uvidíš, jak se má poslouchat!“ může v hlavě šestiletého dítěte způsobit náležitou paniku.

Škola by měla být prezentována jako sympatická instituce, kde se dítě naučí řadu nových dovedností a najde si tam kamarády.

---

## **Pravidelný režim**

Základním pravidlem je rovnováha mezi prací a zábavou. Tak jako mnohý duševně pracující člověk volí pro svůj odpočinek práci na zahradě či sport, i dítě po psychicky namáhavém školním dni potřebuje dostatečné fyzické uvolnění – a vylítat se venku. K domácím úkolům by mělo zasednout odpočaté.

Příprava do školy by prvňáčkovi neměla trvat déle než půl hodiny. Je-li práce namáhavá a dítě se cítí unavené, je lepší úkol přerušit a vrátit se k němu později.

Důležité jsou i spánkové návyky. O prázdninách jsou děti obvykle zvyklé chodit večer později do postele a ráno si přispat. Vpozorujte proto, po kolika hodinách nočního spánku je vaše dítě skutečně svěží.

Délce spánku byste pak měli přizpůsobit dobu usínání. Je-li nutné, aby dítě vstávalo v sedm hodin, nemělo by usínat později než v devět večer. Šestileté děti totiž spávají obvykle 9 až 11 hodin. Nedostatek spánku, ale i „přespávání“ mohou vést k denní únavě a výrazně snižovat výkonnost dítěte.

Dítě by v první třídě mělo především zažívat úspěch. Opakované selhávání vede ke ztrátě sebedůvěry a v pozdějších letech může být zdrojem výraznějších poruch chování.

Zlatým pravidlem pro boj se školním neúspěchem je zaměření na činnosti, v nichž se dítěti daří. Nepřetržité mechanické procvičování toho, co mu nejde, bude ničit a demotivovat nejen je, ale i vás. Máloco v dítěti vyvolá větší zoufalství než pohled na zklamané rodiče.

## **Dětský pokoj**

Nástup do školy s sebou přináší i změny, jež se týkají pracovního místa prvňáčka: v dětském pokoji už nebudou dominovat hračky, ale psací stůl, židle a regály na učebnice.

Židle by měla splňovat parametry zdravého sezení, aby nedocházelo k deformacím páteře: měla by mít co nejvíce nastavitelných mechanismů; být otočná a na kolečkách umístěných na pěti ramenech; tvar zádové opěrky musí být anatomický s podporou bederní páteře; výška opěradla má dosahovat oblasti dolního úhlu lopatek.

Dítě musí mít pro psaní úkolů vyhovující psací stůl na světlém místě: pracovní plocha musí mít oblé hrany a nelesklý povrch (odraz světla nepříznivě ovlivňuje oči); výška pracovní plochy musí zachovat pravý úhel v loketních kloubech.

## **Jídelníček**

V období nástupu do školy zažívá prvňáček období zvýšeného stresu. Strava dítěte by proto měla obsahovat více vitamínů skupiny B, jež blahodárně působí na nervovou soustavu. Vitamín C zase pomáhá dítěti odolávat infekcím.

---

Jídelníček by měl tedy zahrnovat především ovoce, listovou zeleninu, brambory, oříšky, kuřecí maso, vejce a mléčné výrobky. Podrážděnou nervovou soustavu uklidňuje také meduňka. Tato rostlinka napomáhá i klidnému spaní dítěte.

---

### **Užitečné rady**

Denně se zajímejte o konkrétní školní práci.

Stanovte denní režim s pevnou dobou pro psaní domácích úkolů, hraní a usínání.

Dítě nepřetěžujte: nemělo by se věnovat přípravě na školu déle než půl hodiny v jednom kuse.

Povzbuzujte ho pochvalou

Najděte vhodnou náplň pro volný čas dítěte, ale nepřetěžujte je množstvím zájmových kroužků.