

Pro rodiče prvňáčků

Milí rodiče,

v září nastane v životě Vašeho dítěte důležitá změna – změní se ve školáka a tato role jej pak bude provázet řadu let. To, jak roli školáka bude Vaše dítě vnímat, záleží také na dobrém začátku. Dobrý začátek může značně ovlivnit i další vztah Vašeho dítěte ke vzdělávání a škole. Vaše pomoc a podpora je při nástupu do školy obzvlášť důležitá, právě kvůli zvládnutí všech velkých a náhlých změn.

Změny, které Vaše dítě čekají, souvisejí s novými nároky i novým prostředím (školy, družiny, školní jídelny). Změny souvisejí také s novým kolektivem dětí, kde si dítě začne budovat vztahy a také se seznamuje s novou paní učitelkou. Nové nároky se týkají pozornosti, soustředěné práce, podávání co nejlepších výkonů, omezování svých akutních potřeb a také větší samostatnosti při péči o své věci.

Na školu se adaptují nejen děti, ale také rodiče, vlastně celý rodinný systém, jedná se o změnu životního stylu rodiny a tato adaptace trvá obvykle měsíc až dva.

Začátek školní docházky přichází v době vývojových změn, které dítě mezi šestým a osmým rokem života dělá. U dětí v tomto věku se proměňuje způsob vnímání okolního světa, začínají myslet více abstraktně a dovedou již dobře rozlišovat mezi fantazijním a reálným světem. Děti v tomto věku jsou často motivovány oceněním a je pro ně důležité, že jsou jejich výkony hodnoceny pozitivně. Stále je pro ně velmi důležitá zábavnost a hravost různých aktivit. Zároveň se prodlužuje jejich schopnost udržet soustředěnou pozornost na jednu činnost.

Jak můžete svým dětem v tomto období pomoci?

Nejvíce svému dítěti pomůžete, když budete připraveni mu pomoci se všemi obtížemi, které se vyskytnou. Každé dítě je jiné, proto buďte zaměřeni na potřeby svého dítěte. Radujte se z jeho úspěchů a pomáhejte mu zvládat to, co je pro něj těžké.

Vaše dítě bude potřebovat pomoci s uspořádáním času pro domácí přípravu a motivovat, aby činnosti, které nejsou samy o sobě zábavné, nedělalo s odporem, aby dokázalo překonávat potíže s trpělivostí a bez zbytečně vypjatých emocí. Pro rodiče je v tomto období dobré mít na zřeteli několik zásad.

První zásada je, že pozitivní motivace bývá účinnější než motivace negativní. Dítě je schopné pracovat mnohem lépe, pokud se mu dostává ocenění a má pocit, že se mu práce daří, než když mu za nesplnění nějakého úkolu hrozí trest. Proto je dobré oceňovat i snahu a dílčí úspěchy. Nejlepší odměnou pro dítě je ocenění rodičů.

Další zásadou je to, že emoce, se kterými ke společné školní práci přistupuje rodič, se často přenáší i na dítě. Ze školní přípravy zkuste udělat společně strávené chvíle, v nichž si upevňujete vzájemný vztah a je tam prostor na povídání i společnou hru. Zároveň se zkuste vyvarovat toho, dělat přípravu pod přílišným tlakem či s naštváním.

Každá změna s sebou přináší určitou nejistotu a nároky. Povídejte si se svým dítětem o škole a o tom, co v ní zažívá. Pokud Vy sami budete mít pocit, že je příliš obtížné nároky spojené se školou zvládat, nebo že Vaše dítě na ně reaguje nepřiměřeně, nebojte se mluvit o tom s učitelkou nebo školní psycholožkou.

Každé dítě má své limity. Zaměřte se na to, jak dlouho je Vaše dítě schopné pracovat a kdy potřebuje přestávku a potřeby svého dítěte respektujte. Jedna činnost by neměla trvat déle než 15 minut a celková doba práce do školy déle než jednu hodinu, optimální délka je 30 minut. Chcete-li u dětí dosáhnout nějaké změny, vede k ní systematická, pravidelná a dlouhodobá práce lépe než jednorázový velký tlak. Určitý režim a pravidelnost práce je vhodné podporovat také doma, dítě se tak učí, že nějaký čas je vyhrazený pro práci.

Hodně energie, trpělivosti a především radosti Vám i Vašemu prvňáčkovi přeje a na spolupráci se těší

Mgr. et Mgr. Markéta Nekužová

školní psycholožka

tel.: 601 502 289

marketa.nekuzova@zsvedlejsi.cz