

## NÁSTUP DO ŠKOLY

### - tipy nejen pro rodiče prvňáků -

Je středa, 3. září. Jonáš, prvňák, si s maminkou prohlíží novou učebnici matematiky, kterou ten den dostal od paní učitelky ve škole. Hned na první stránce je několik silou vygumovaných míst u cvičení na sčítání hrušek a třešní. Vypadalo to, že měl Jonáš pořádný vztek, když při matematice sáhl po gumě...

"Jony, co to je?" ptá se ho maminka.

"To bylo hrozný... Měli jsme čárkovat, kolik vidíme hrušek a kolik třešní. Já jsem místo čárek napsal čísla. Paní učitelka mě donutila to vygumovat a udělat ty čárky. Já už do tý školy nepůjdu, mami, oni nás tam učí pozpátku."

Podobné příběhy, odehrávající se každé září, mají společné jmenovatele: strach ze selhání, nenaplněná očekávání, necitlivý přístup, nezáměr o potřeby dítěte, snaha dospělých "natlačit" děti do předem připravených šablon atp. Jsou to strategie, ke kterým saháme ve chvílích, kdy zažíváme stres a tlak, nebo když se máme zorientovat v nové situaci. Tohle všechno splňuje právě období nástupu dětí do školy.

Zahájení školní docházky je velká změna, která pro většinu dětí a rodičů znamená značnou zátěž. Nejedná se jen o změny v požadavcích na výkon a pozornost dítěte, ale také o celkovou proměnu životního stylu rodiny. Adaptací na školu prochází nejen dítě, ale také rodiče i sourozenci. Trvá to většinou cca 1 – 2 měsíce, ale může se to u každého lišit.

### **Co vše mohou děti při nástupu do první třídy zažívat?**

- delší dobu bez rodičů,
- přizpůsobování se různým prostředím s různými pravidly (rodina, třída, družina),
- zapojení do poměrně velkého kolektivu stejně starých dětí,
- podřízení se autoritě cizího dospělého,
- odlišnou organizaci školní činnosti (od převažující hry k učení),
- větší samostatnost při péči o své věci a při stolování

## **Podle čeho můžeme poznat, že děti prožívají napětí?**

Na dětech lze v prvních dnech a týdnech školní docházky pozorovat zvýšené napětí, které se může projevit v různých oblastech a odlišnými způsoby.

Může jít například o:

- větší míru konfliktů doma mezi sourozenci;
- únavu – dítě nereaguje, nevnímá, preferuje hru o samotě;
- úzkost a pláč kvůli (z našeho pohledu) banálním příhodám;
- nesoustředěnost při domácí přípravě;
- nechť k úkolům a konflikty při jejich zpracování;
- neklid nebo neustálá potřeba s něčím si hrát;
- potíže při usínání nebo naopak delší spánek; mohou se objevit zlé sny.

Na dětech může být znát nepřizpůsobení i ve škole - neklidem, otáčením, neposedností, problémy se soustředěním, hravostí, obtížemi při podřizování se kolektivnímu vedení. Některé signály jsou závažnější a jejich řešení by mělo být předmětem spolupráce rodičů, školy a případně dalších institucí. Jde především o situace, kdy dítě odmítá ráno vstávat do školy, nebo když trpí ranními nevolnostmi, bolestmi hlavy či břicha. Obzvláště pokud se tyto příznaky objevují pouze ve všedních dnech, kdy je škola, je nutné je považovat za vážné.

Dítě, které se obtížně vyrovnává s napětím, nemá dostatečnou kapacitu pro učení se novým vědomostem a dovednostem. Proto se mohou následně objevit potíže také při samotné výuce: dítě zažívá neúspěch, nedaří se mu, nepostupuje, začíná zaostávat. Od rodičů a učitelů dostává signál, že nestíhá. Začíná se proto považovat za neúspěšné a selhávající, což vede ke snížení jeho sebehodnocení. Tato skutečnost je pro něj zdrojem dalšího napětí, které mu znovu ubírá sílu k poznávání a může vést k dalšímu zhoršení nejen ve výkonové oblasti, ale i v sociálních vztazích. Výukově selhávající děti jsou často svými spolužáky odmítané a dostávají se do izolace. Připomíná Vám to bludný kruh? Nám také.

**Cesta z tohoto bludného kruhu nevede přes zvýšení tlaku, vyčítání nebo tresty.**

**Cesta z něj vede přes cílenou podporu a posilování pocitu sounáležitosti.**

## **Jak pomoci dítěti zvládnout nároky první třídy?**

Očekávání a cíle dospělých, i jejich způsob komunikace směrem k dětem, to vše hraje v velkou roli. Není totiž jedno, jaká slova a věty doléhají k dětským uším a hlavně k jejich citlivým duším. Děti v tomto období potřebují velkou dávku podpory. Potřebují vědět, že jsou v bezpečí a že mají kolem sebe dospělé, kteří věří v jejich schopnosti a kompetence.

### **Co dělat a co naopak nedělat? Co říkat a co naopak neříkat?**

**Pozor na perfekcionismus.** Buďme připraveni na to, že může mít dítě se zvykáním na školní docházku problém a že bude v některé oblasti potřebovat více naší podpory. Každé dítě je jiné - jedno zvládá některé věci snadno, druhé obtížněji. Nežádejte ideální děti ani vrcholové výkony. Nečekejte ideální průběh jen proto, že vám by se hodil a pro vás by byl jednodušší. Rodičovství je dobrodružství, které obnáší zvládání nejrůznějších problémů a starostí. Zaměřte se na dítě a na jeho potřeby. Radujte se z jeho úspěchů a z jeho silných stránek. Citlivě mu pomáhejte zvládat to, co je pro něj zrovna těžké. Věřte, že dítě to nakonec zvládne! Když mu dokážete věřit, naučí se i ono samo sebedůvěře. A ta se mu bude v životě ještě hodit.

**Mluvte s dítětem o tom, že i my dospělí býváme nervózní** či vyplašení z nových úkolů a chvíli nám trvá se zorientovat a zvyknout si. Sdílejte s dětmi, co děláte v nových situacích vy a co vám funguje, když potřebujete zvládnout něco neznámého. Dítě se díky tomu učí, že i nepříjemné emoce patří do života, že se jich nemusí bát a může od dospělých dostat návod, jak si s nimi poradit. Sdílení zážitků v dětech vyvolává pocit, že v tom nejsou samy, což je pro zvládání nových a zátěžových situací velmi důležité.

**Nepřenášejte na dítě svou vlastní nervozitu.** Pokud mu potřebujete říci, že jste nervózní nebo že cítíte úzkost (dítě tím zřejmě nepřekvapíte, vycítí to samo), zkuste to sdělit tak, aby z toho pro něj nevyplývaly žádné úkoly či povinnosti.

Asi to každý zná:

“Tak honem, vždyť to není tak těžký, už to dodělej, potřebuju jít vařit.”

Cítíte ten tlak? Dítě rozhodně ano.

Slyší, že rodič trpí nedostatkem času a ono samo je tou příčinou. Svou “rychlostí” mu komplikuje jeho plány.

Jak moc by se celá situace proměnila, kdyby dospělý klidným hlasem řekl něco jako: "Teď mám ještě 5 minut času a pak už opravdu musím jít, protože potřebuji připravit večeři. Co ode mě v tuto chvíli potřebuješ?"

**Nenálepkujte.** Když dítěti něco nejde, je lepší to neutrálně popsat a nespojovat s nálepkou. Dítě, které během vyučování mluví, otáčí se a vyrušuje, není zlobivé, nevychované, hyperaktivní, divoké nebo nezvladatelné. Dítě, které nestíhá, opakovaně drží tužku nesprávně a zaměňuje písmenka, není hloupé, málo nadané či nedbalé. Dítě, které často pláče a projevuje neklid, není úzkostné, labilní nebo nezralé. Snažme se zůstat u popisu a vyslovovat ho pokud možno co nejklidněji, jako něco, co se může změnit.

**Vyhňte se hodnocení.** Hodnocení zužuje úhel pohledu a nabízí omezenou perspektivu, například dobře - špatně, rychle - pomalu. Místo hodnocení pozorujte a ukazujte dítěti, co už umí. Popisujte cestu jeho růstu a hledejte příležitosti pro další rozvoj. V rámci jeho posunu mu pak nabízejte další a další přiměřené výzvy. Když jako dospělí dokážeme realisticky vnímat rozvojové možnosti a potřeby dětí a necháme se jimi vést, pak je velká šance, že budou mít učení rády a budou ho brát jako přirozenou a příjemnou součást svého života.

**Nesrovnávejte. Srovnávání není motivační. Bere sebejistotu a znemožňuje kreativitu.** Vývoj každého člověka je jedinečný. Tato jedinečnost začíná okamžikem zplazení. Od té chvíle má každý člověk svoje tempo, kterým roste, vyvíjí se a učí se novým dovednostem a kompetencím. Někdo začíná chodit v devíti měsících, jiný se s jistotou rozběhne klidně v roce a čtvrt a je to tak v pořádku. Podobné je to i když se děti učí číst, psát a počítat. Každé dítě potřebuje jiný čas, aby tyto klíčové kompetence zvládlo.

Věty typu:

"Podívej, jak to Tomášovi už jde. Tak se taky snaž, ať máš ze čtení jedničku jako on," opravdu nejsou motivační a spíše prohlubují pocit méněcennosti, který od určité chvíle působí jako brzda rozvoje.

Abychom dítě podpořili, můžeme říct třeba:

"Vidím, jak moc si přeješ číst už s jistotou. Chce to svůj čas a já věřím, že když budeš čtení trénovat, přestane to být taková dřina a s radostí si přečteš nějakou pěknou knížku."

**Každá chyba je příležitost k učení.** Chyba není fatální ani špatná. Když něco není úplně dobře, ukazuje nám to na příležitost k rozvoji. Připomínejte si, že vy i vaše děti jste lidské bytosti, které chybují. Dovolte proto sobě i dětem dělat chyby a ukazujte jim, že být

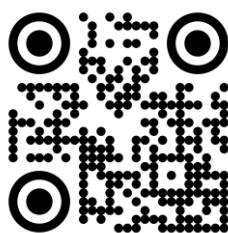
nedokonalý patří k životu. Dokážete-li přijmout své vlastní chyby, přijmete lépe i chyby svých dětí. Pokud jsou lidé hodnoceni a trestáni za chyby, naučí se tím, že když něco neumí, bude lepší to raději nedělat vůbec, aby se chybování vyhnuli.

**Pamatujte, že chyba není opak úspěchu, ale jeho nezbytná součást.**

**Hledejte na nových situacích a výzvách to pozitivní** a komunikujte o tom s dětmi. Můžete jim třeba vyprávět příběhy z vašeho dětství: jak jste postupně přijímali nové úkoly a novou odpovědnost. Jak jste zvládali to, co vám zpočátku nešlo, jak vás to ani nebavilo, a jak jste v tom nakonec našli radost.

**Místo kritiky a poukazování na chyby raději oceňujte.** Zaměřujte se proces učení, nikoli na výsledek. Ocenit můžete například snahu a vytrvalost na cestě k cíli, i když ho dítě zatím nedosáhlo. Oceňte také, že se pustilo do dalšího období, a vyjádřete svou připravenost stát při něm a pomoci mu, když bude potřebovat.

**Udělejte z učení zábavu.** Učení musí být dřina a že to děti nebaví, je normální. Až na to že vůbec! Je to mýtus. Chcete přece, aby vaše děti v dospělosti dělaly věci, které jim dávají smysl a přináší jim radost, nebo ne? Připravujte je na to tedy už teď. Dá se to tak udělat právě i při učení - počítání můžete trénovat u pexesa nebo jiných her, čtení a psaní u aktivit, které posilují váš vztah s dítětem. Učení zkrátka nemusí znamenat otrocké sezení. A pokud nás napadne takové to "Já jsem taky ve škole musel!"... Ano, pravda, i díky nepříznivým a nepodporujícím okolnostem se učíme spoustu věcí. Ale chceme to opravdu takto pro naše děti?



## Zásady pro zdravou domácí přípravu

Je dobré věnovat pozornost také domácí přípravě na školní vyučování. Na tom, v jakých podmínkách se dítě na další den ve škole doma chystá, opravdu záleží. První třída je období, kdy se budují dobré návyky pro učení a kdy se děti postupně učí přebírat odpovědnost za svoje vzdělávání.

### Doporučujeme proto držet se těchto zásad:

- Ve spolupráci s dítětem nastavte pravidla fungování "školáka" a pak je společně dodržujte. Jde to bez křiku a prosazování dodržování pravidel za cenu konfliktů. Klid a důslednost může přinášet :-). Když dítě vidí, že i rodič dohodnutá pravidla dodržuje, připojí se k němu a bude je respektovat.
- Naplánujte denní režim tak, aby probíhal každý den podobně a dodržujte to. Zároveň myslete na to, že se svět nezhroutí, když to někdy nevyjde. Když se režim opakovaně nedaří dodržovat, je čas na revizi a eventuální přenastavení pravidel. Režim a rituály nám mají pomáhat, a jejich dodržování nemá vytvářet další nepřiměřené nároky a stres.
- Nastavte čas ranního vstávání. Režim spánku a vstávání příliš neměňte ani ve dnech školního volna. Dostatek kvalitního spánku je důležitý pro psychickou pohodu, energii a kapacitu učit se nové věci.
- Naplánujte ranní vypravování tak, aby nebylo více stresující než škola a její nároky. V některých rodinách je ranní odchod z domu doprovázen konflikty, spěchem a napětím, které nesvědčí ani dětem, ani rodičům. Každý z nás potřebujeme ráno jiný čas na probuzení a další úkony spojené s odcházením. Plánování ranní rutiny může být součástí večerního rituálu, kdy si s dětmi říkáme, co nás druhý den čeká.
- Vytvořte dítěti stálé místo s vhodným osvětlením a dostatečným klidem, kde může správně sedět při psaní a čtení. Nezapomínejte pravidelně větrat, ať vám to všem dobře myslí :-)
- Pro domácí přípravu najděte optimální načasování a pokud je to možné, začínejte ji s dítětem každý den ve stejnou dobu. Optimální délka je 30 minut, maximum hodina. Je dobré zařadit ji ve fázích lepší koncentrace (9 - 12, 30 a 15 - 17, 30). Čekat s domácí přípravou na dobu útlumu (18 - 20) moc dobrý nápad není.
- S domácí přípravou nezačínajte hned po příchodu dítěte domů. Dopřejte mu přestávku, možnost vydechnout, a čas na činnost, kterou si samo zvolí.

- Spíše než jednu dlouhou přestávku zařazujte raději více kratších. Během nich si dítě může třeba zacvičit, projít se, opláchnout si obličej. Přestávky není dobré trávit hraním anebo u obrazovek.
- Bezprostředně po ukončení přípravy na školu by neměly následovat jiné, silnější prožitky, které by spoje vytvořené učením narušovaly, např. akční film v televizi.
- Není potřeba, aby dítě mělo hned od začátku první třídy naplánované kroužky na každý den. Pokud do té doby žádné kroužky a zájmovou činnost nenavštěvovalo, klidně počkejte a nejdřív zjistěte, jakou zátěž nástup do školy bude pro vaše dítě znamenat. Kroužky vybírejte ve spolupráci s ním a věřte, že mu nic neuteče. Kroužky mají být radost, ne další starost.
- Bud'te trpěliví, protože hádky a konflikty při domácí přípravě nejsou to pravé ořechové. Motivace, kterou dítě ztratí, se těžko znovu nastavuje. Nejlepší odměnou je pro ně ocenění rodiče. Snažte se hledat, za co dítě můžete ocenit. Pomozte mu vytrvat - třeba okomentujte, že je pořád na cestě, i když vidí zatím jen malé pokroky.
- Už od začátku nástupu do první třídy přenášejte na dítě tolik odpovědnosti, kolik unese. Nedělejte za dítě nic, co zvládne udělat samo. S dítětem se domluvte, ve kterých oblastech už chce být samostatné, a kde ještě potřebuje přítomnost rodiče. Součástí této dohody by měla být domluva, že kdykoli dítě bude potřebovat pomoc, může o ni požádat. Zajímejte se, jak to vašemu dítěti jde a pamatujte, že kontrola není projev zájmu. Přílišná kontrola bere odvahu k samostatnosti, snižuje chuť a motivaci.

## **Věty, které nepomáhají**

Následující výčet možná není úplně vyčerpávající, ale určitě je potřebný. Nechtě slouží pro inspiraci.

*Vzchop se!*

*Jo, to je holt život, zvykej si.*

*Jestli to do večera nebude, tak si mě nepřej!*

*Nebudu ti to pořád opakovat, už si to jednou pro vždy zapamatuj.*

*Ty se nikdy nepoučíš, už potřetí stejná chyba!*

*Nemáš proč brečet a stěžovat si.*

*Dělej si co chceš, stejně s tebou nic nenadělám.*

*Jestli nebudeš hotový, než napočítám do 10, končím a odcházím od tebe, nebudu ti dál pomáhat.*

*Když se budeš pěkně učit, na konci školního roku dostaneš nové kolo.*

*Budeš tu sedět, dokud to nespočítáš.*

*Podívej se, jak je Hanička šikovná, už to umí lépe než ty, a to je mladší!*

