

# Poprvé školákem

**Jít poprvé do školy, to je pro dítě veliká událost. Jaké radosti a starosti to jemu i nám přinese? Jak se máme na tuto změnu připravit?**

**Poradí nám PhDr. Vlasta Rezková z Pražské ped. - psycholog. poradny, s. r. o.**

Ve škole je pro prvňáčka opravdu mnoho nového. Nejen učební látka, ale i obrovská školní budova, družina, jídelna, pevný časový řád /hodiny a přestávky/, spousta nových pravidel. Je třeba si zvyknout na nové děti, najít si mezi nimi místo, najít si kamarády, zvyknout si na nové dospělé a jejich požadavky, být samostatnější, pamatovat si řadu věcí. Dítě se musí vyrovnat s tím, že se občas něco nepodaří, že není vždycky nejlepší, že nevyhoví nárokům učitele nebo rodičů.

**Nepřekvapí nás proto, že se v prvních týdnech školy mohou objevit změny v jeho dosavadním chování. Jelikož děti mají nejen různou vrozenou výbavu rozumových schopností, ale i různou úroveň adaptačních mechanismů, tj. odlišným způsobem a odlišnou rychlostí se přizpůsobují novým situacím, odlišně snášejí zátěž.**

**Abychom adaptaci prvňáčka co nejvíce usnadnili, měli bychom dodržovat pravidelný režim s co nejmenšími změnami a zmatky.** Nevhodné je přeorganizovat jeho volný čas různými kroužky a zájmovými činnostmi. Na ty je dost času, až uvidíme, jak dítě změnu zvládá. Také pobyt v družině by měl být podle možností rodiny co nejkratší. Kluci a holčičky by měli mít dost prostoru na „nicnedělání“ - na volnou hru podle svých představ a bez vnějších zásahů a na pohybové aktivity, kterými se uvolní.

**V nás, rodičích, by dítě mělo v prvních týdnech školy najít spojence, pokud se mu něco nepodaří. Nešetřme pochvalou, zdržme se kritických výroků nad domácími úkoly, i když nejsou podle našich představ. Dítě by také mělo mít pokud možno vše v pořádku podle přání paní učitelky, ač se nám některé požadavky mohou zdát zbytečné nebo přemrštěné.**

Všichni samozřejmě víme, že škola je významná, ale někdy dítě zbytečně zatěžujeme neustálým starostlivým vyptáváním na nejrůznější školní situace. Ono pak cítí, že jeho výkon nebo postavení ve škole je pro nás důležité a nechce nás zklamat. Náš syn či dcera prostě nesmí mít dojem, že se život celé rodiny točí kolem jeho školních problémů. **Nejjistější cesta, jak adaptaci usnadnit, je pozorně ho poslouchat, když nám chce něco sdělit, dopřát mu čas a pokusit se vcítit do jeho starostí i radostí. Také důvěra, že všechno časem zvládne, i když se to třeba hned nepodaří, je pro něj povzbuzením.**

**Rodičům přejeme hodně chuti a elánu do nové náročné, ale krásné práce a těšíme se na dobrou spolupráci.**