

# RADY PRO RODIČE PŘEDŠKOLÁKŮ I ŠKOLÁKŮ

Denní režim + příprava do školy

Plnit si své povinnosti by dítě mělo, jak nejlépe dovede, a my dospělí bychom měli reagovat spíše na snahu než na výsledek. V první třídě se totiž zakládá obecný postoj ke vzdělání - bude-li je dítě považovat za něco velmi obtížného, co přináší jen potíže a problémy, může se to vymstít v budoucnosti.

## DENNÍ REŽIM PRVNÁČKA

Nástup dítěte do první třídy se někdy přirovnává k nástupu dospělého do prvního zaměstnání. Školní prostředí je pro dítě nové a neznámé. Neví, jaké chování se od něj přesně očekává, co má dělat, aby s ním ostatní byli spokojeni. Pro prvňáčka se změní spousta věcí - chodí do jiné budovy než dřív, tráví čas s jinými lidmi, dělá jiné věci než ve školce. Nemůže dělat, co ho právě napadne. Jsou na něj kladeny vyšší požadavky, musí se mnoha věcem přizpůsobit a na mnoho věcí si zvyknout.

### Na co byste se měli jako rodiče začínajícího školáka zaměřit?

Koncem léta před nástupem do školy se zkuste vrátit k původnímu řádu, který byl možná prázdninami a dovolenou narušen. To znamená pravidelné usínání i vstávání, domácí povinnosti, nutnost poslechnout apod. Ve škole vaše dítě také bude muset dodržovat určitý řád. Pokud to bude umět už z domova, bude to mít snazší.

### Dostatek spánku

Aby dítě bylo ve škole úspěšné, mělo by být dostatečně vyspalé. Dětský organizmus je k nedostatku spánku ještě vnímavější než dospělý. Zvažte, jestli vaše dítě spí dostatečně. Buďte dostatečně pevní a důslední. Dítě vás nejspíš bude přemlouvat, že se mu ještě spát nechce. Zaveďte si doma nějaký rituál před spaním, pokud ho již nemáte (čtení pohádky, zpívání písničky). Když se bude pokaždé před spaním např. číst pohádka, dítě bude vědět, že po pohádce už se jde opravdu spát. Přítomnost rodiče u dítěte před spaním dítě uklidní, je to hezká chvíle blízkosti. Dítě se může i svěřit s věcmi, s kterými to během dne nešlo.

S nástupem do školy se zřejmě spánková potřeba vašeho prvňáčka na nějakou dobu zvýší. Mozek musí zpracovat hodně nových zážitků a podnětů. Proto zkuste dítě posílat do postele o maličko dřív, než když chodilo do školky. Možná váš prvňáček někdy usne i po příchodu ze školy domů, i když ve školce už dávno po obědě nespával. To je úplně v pořádku, tak se tělo brání proti přetížení, mozek potřebuje mít příležitost nové události zažít. Až si dítě ve škole zvykne, nejspíš se jeho spánková potřeba vrátí do starých kolejí.

### Jídlo a pití

Školáci (a prvňáčci zvláště) by měli jíst dostatečně a pravidelně. Ve stravě by neměly převažovat sladkosti, tučná a mastná jídla. Nástup do školy provází zvýšený stres, proto by neměly chybět vitamíny, čerstvé ovoce a zelenina. Důležité je také, aby děti dost pily. Když

píjí málo, bolí je hlava, jsou unavené, hůř se soustředí. Někteří předškoláci nejsou zvyklí snídat. Snídaně je však důležitá. Aby mozek ve škole dobře fungoval, potřebuje energii. I když dítě dosud nesnídalo, měli byste ho to naučit. Hezké by mohly být společné snídaně dítěte s rodiči. 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.

### **Ráno**

Ráno byste vy i dítě měli vstávat včas, aby se vše v klidu stihlo. Ranní spěch dobré pohodě nesvědčí. Když se ráno pokaždé spěchá a nestíhá, je to přímo živná půda pro hádky, ze kterých může být citlivější dítě rozhozené po celý den. Vše, co lze, si připravte večer. Pokud se prvňáček vypravuje ráno sám, klidně mu sepište a někam vyvěste seznam nutných ranních činností, aby na nic důležitého nezapomněl.

### **Večer nachystejte, co se nachystat dá**

Určitě dítěti překontrolujte tašku, jestli má všechno na následující den připraveno. Neměli byste ale tašku chystat za dítě. Připravení tašky je povinnost vašeho prvňáčka, vy byste mu měli jen pomáhat a dohlížet. Večer se dá připravit i oblečení pro dítě na následující den.

### **Pravidelnost**

Aby si prvňáček zvyknul na změnu, bude pro něj jednodušší, když bude režim jeho dne pravidelný a předvídatelný. Když bude školák vědět, co se kdy asi bude dít, lépe se adaptuje na novou situaci. Prvňáček by měl pokud možno vstávat i chodit do postele vždy ve stejnou dobu, měl by pravidelně jíst. Aby změn nebylo příliš, něco by mělo zůstat stejné jako v době, kdy prvňáček chodil do školky. Např. způsob trávení odpoledne, trávení víkendů.

### **Vyhrad'te si čas jen pro vašeho prvňáčka**

Začátek docházky do školy je pro dítě náročné období. Bylo by dobré, kdyby jeho nejdůležitější lidé - tj. maminka a tatínek - pro něj měli čas, který dítě potřebuje. Stačí každý den chvilka na nerušený hovor a několikrát do týdne strávit se školákem delší dobu. Měl by to být takový čas, kdy vás má dítě jen pro sebe, kdy má nárok na celou vaši pozornost. Ne že vaříte večeři, zároveň dáváte prádlo do pračky a rovnáte kostičky mladšímu sourozenci či se k dítěti obracíte od obrazovky televize či monitoru počítače. 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. Můžete spolu jezdit na kolech, kolečkových bruslích, plavat, lyžovat, jít na procházku, do kina, do ZOO, hrát spolu různé hry (karty, pexeso, Člověče, nezlob se, Carcassonne). Můžete dítě učit něco vyrábět, můžete spolu pozorovat hvězdy, venčit spolu pejska. Hlavně by to mělo být něco, na co se vy i váš potomek těšíte.

### **Chápejte, že dítě má důvod chovat se trochu jinak než dřív**

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 - nástup do školy - se nejspíš odrazí i v jeho chování. Buďte trpěliví a laskaví, dítě si na školu časem zvykne a nejspíš se zase začne chovat jako dřív.

## Chvalte a oceňujte vašeho prvňáčka

Ocenění je důležité, pomáhá budovat dítěti sebedůvěru. V přijímajícím a oceňujícím prostředí se mnohem lépe žije i chodí do školy. Je dobré pochválit nejen výsledky, ale i snahu.

Pochvala dítěte by však měla být upřímná. Chvalte co nejčastěji, ale ne proto, že musíte. Děti vycítí, když je budete chválit jen z povinnosti. 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. Že vaše láska nezávisí na tom, jak se mu ve škole daří či nedaří.

## DOMÁCÍ ÚKOLY, DOMÁCÍ PŘÍPRAVA DO ŠKOLY

### Kdy dělat domácí úkoly?

Hned po příchodu ze školy, dokud má prvňáček látku ještě v čerstvé paměti? Nebo až si chvíli pohraje? Nebo až večer, když už stihlo všechny kroužky a jiné odpolední aktivity?

Záleží na 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 je dítě unavené. Pokuste se najít dobu, která je pro vaše dítě optimální. Kdy víte, že se bude nejvíc soustředit, a která nejlépe zapadá do harmonogramu odpoledne dítěte. Tuto dobu byste pak měli zkoušet 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, nebo některým dětem pomáhá slabě puštěná hudba. Rozhodně by však tam, kde si dítě píše úkoly či se učí, neměla hrát televize nebo probíhat hlasitý rozhovor rodičů. Dítě by nemělo při učení nic vyrušovat.

### Je domácí příprava na školu důležitá?

V rodině by se měl respektovat význam domácí přípravy na školu. Když si dítě píše úkoly nebo se učí, je to stejně podstatné, jako když rodiče pracují doma (např. jako když tatínek architekt zrovna rýsuje či maminka tlumočnice právě překládá). Během učení či psaní domácích úkolů by se po dítěti nemělo chtít nic dalšího, např. ho vytrhovat ze soustředění žádostmi o vynesení koše, ale i voláním k svačině nebo touhou mu právě něco zajímavého ukázat.

### Mělo by si dítě psát úkoly a učit se samo, nebo s někým?

Záleží na věku dítěte, jeho povaze a přístupu k učení. S prvňáčkem by rodiče určitě úkoly psát měli. Čím je dítě starší, tím více je schopné se připravovat do školy samo. Některé děti chtějí brzy dělat všechno samy, tak se i brzy dožadují samostatného psaní úkolů. Přítomnost rodiče je může i rušit. Pak by rodiče měli dítěti zkoušet vyhovět. Měli by pomalu ustupovat ze scény, spíše zpozďalí dohlížet a být nablízku ve chvíli, kdy je dítě potřebuje. Jiné děti ale potřebují pomoc při úkolech a učení ještě dlouho. Přítomnost rodiče je uklidňuje. Rodič jim pomáhá strukturovat čas, pomůže jim rozhodnout se, co dělat nejdříve a co až později, pomáhá jim udržet pozornost při úkolu.

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

Říká se, že v první třídě by úkoly neměly trvat denně déle než asi dvacet minut až půl hodiny. K tomu je však ještě třeba připočítat čas na pravidelné čtení.

### **Co když to dítě za uvedenou dobu prostě nestihne?**

Jestli se s prvňákem do školy připravujete každý den jednu nebo dvě hodiny, je na místě něco změnit.

Nejprve je dobré uvědomit si, zda dítě skutečně celou danou dobu věnuje úkolům. Některé děti od úkolů stále odbíhají (napít se, vyčůrat se, pak se nutně musejí podívat z okna, pak dostanou hlad atd.). To vše je vytrhuje ze soustředění. Někdy tím také dítě zkouší, kolik toho rodič vydrží, co všechno mu ještě povolí. Proto je dobře dítě před úkoly poslat vyčůrat a napít. Pak už by dítě od stolu nemělo odcházet. Rodič by měl dohlížet na to, aby se prvňáček opravdu zabýval úkolem. Na výzvy k jiné činnosti by neměl reagovat, pouze dítě upozornit, že si tak zbytečně protahuje dobu psaní úkolu. Čím dřív bude úkol hotov, tím dřív bude moci dítě za kamarády či dělat to, co bude chtít.

### **Je k úspěšnému učení potřebná pravidelnost?**

Když se s dítětem budete každý den dohadovat, jestli se dnes bude učit nebo ne, ztratíte tím hodně času a energie. Nejlepší je, když se dítě připravuje na školu každý den. Pak na přípravu stačí mnohem méně času. Pokud si prvňáček zvykne, že se doma každý den chvilku čte a chvilku píše, bude mu to připadat časem úplně samozřejmé.

### **Pomozte dítěti najít takový způsob učení, který mu nejvíc vyhovuje**

Ve vyšších třídách si děti doma budou nejen psát úkoly, ale budou se muset do školy i něco naučit. Je dobře, když rodiče pomohou dítěti zjistit, jakým způsobem si látku nejlépe zapamatuje, a naučí ho ten jeho optimální styl učení používat. Někdo je spíše vizuální typ, někdo spíše sluchový. Některý školák si poznatky nejlépe zapamatuje, když si látku čte ze sešitu či učebnice. Jinému víc vyhovuje, když probírané učivo slyší, např. když mu ho rodič předčítá či si jej pouští nahrané na kazetě. Pro jiného je optimální, když si látku přepisuje. Pokud se bude dítě učit efektivně, nezabere mu to tolik času. Nebude mít pocit, že se učí celé hodiny a zbytečně.

### **Pochvalte dítě**

Oceňte dítě za to, že domácí příprava do školy probíhá bez zádrhelů nebo že v ní došlo proti dřívějšímu k patrnému zlepšení. Domácí příprava do školy je důležitá zejména ve vyšších ročnících. Pokud si k ní dítě nevytvoří negativní vztah, je to dobrý základ pro další roky. Můžete zkusit svého prvňáčka občas motivovat různými nápady - např. „hned, jak si napíšeš úkoly, tak vyrazíme do bazénu“, „usmažím ti lívance“, „zahrajeme si spolu karty“ atp., podle toho, co vaše dítě naladí a potěší.

## Co když se učení doma nedaří? Je vhodné najmout si někoho na doučování?

Najmout si někoho na doučování je určitě dobrý nápad. Doučující není tak citově angažovaný jako rodiče, tudíž se ho tolik nedotýkají selhání dítěte. Do učení s dítětem se mu nepromítá, co dítě včera rozbilo a že ještě nevyneslo koš a neuklidilo si v pokojíčku. Má jiný pohled na věc, jiný přístup. Protože je to placená práce, bude nejspíš trpělivější a klidnější než rodiče. Napadnou ho jiné strategie, jak se s dítětem učit. Ale chce to hledat někoho, s kým si dítě bude rozumět a koho bude respektovat, ne z koho si bude dělat legraci.

### **Zdroj článku:**

Knihy nakladatelství [GRADA](#) - [Jak připravit dítě do první třídy](#) a [První třídou bez pláče](#)