

# Než zazvoní školní zvonek

---



Prázdniny se chýlí ke konci, a to znamená brzký návrat do školních lavic. Některé děti se už nemohou dočkat konce prázdnin. Těší se, jak s kamarády proberou všechny prázdninové příhody a společně zažijí nové. Jsou ale i takové, které si lebedí v pohodlí domova, a kdyby bylo na nich, do školy by prostě nechodily. Každopádně je to nápor pro děti i rodiče. Jak se připravit na tu změnu bez stresu?

## Z ne-řádu řád

**Není nejvhodnější, když děti rovnou z prázdnin skočí do školních lavic.** Třeba proto, že jste si naplánovali dovolenou na poslední prázdninový týden.

**Vytvoření staronového školního režimu by mělo začít pozvolna už v posledních srpnových týdnech. To znamená v první řadě postupně zahánět potomky do postele dřív a dřív je z ní také vyhánět.** Jen tak v první školní den a dny následující nebude doma po ránu chaos.

Taky jste si četli potají v posteli s baterkou? Dnešní děti takto podvádějí s mobilem nebo tabletem. Ten má svítící obrazovku, takže ani baterku nepotřebují. Kontrolujte je a bez milosti jim ten přístroj na noc odeberte. Je dokázáno, že jeho používání před spaním zhoršuje spánek. Ve školním roce je to o to horší, že unavené dítě nezvládá výuku.

Učit se před koncem prázdnin nebo neučit? Pokud vaše dítě propadlo, nebylo klasifikováno nebo ho čeká reparaát, pak je učení o prázdninách samozřejmě nutné a nejlépe od jejich samého začátku, po částech. Nezbytný je však i čas na odpočinek.

**Děti z prvního stupně by si měly ke konci prázdnin zopakovat alespoň psaní, čtení a počítání.** Pro

osvěžení stačí věnovat každému předmětu pár desítek minut. Děti se pak budou ve škole cítit jistější.

S těmi staršími dětmi, pokud v nějakém předmětu zaostávají, je dobré se na opakování látky v klidu domluvit, případně slíbit malou odměnu. Rozhodně je tvrdě nenutit a nevyhrožovat!

Škola v prvních týdnech počítá s tím, že se žáci nejprve musí zklidnit a znovu si zvyknout na školní režim a moudrý učitel jim určitou míru nepokoje toleruje.

## Co můžeš udělat dřív...

**Pokud již víme, co budou školou povinní potomci potřebovat v následujícím školním roce, vyplatí se nenechávat nákupy na poslední chvíli, kdy je v papírnických nával.**

**Děti určitě opět přes prázdniny povyroستly, čeká nás tedy rovněž nákup větší obuvi a oblečení.**

Pokud nemají nároky příliš odlišné od vašich představ a peněženky, nechte je vybrat si, co se jim líbí. Jestliže s jejich volbou nemůžete souhlasit, snažte se je v klidu přesvědčit, proč to není možné.

Velké množství dětí do školy dojíždí městskými hromadnými dopravními prostředky, nebo vlakem či autobusem. K získání slevy na předplatném potřebují potvrzení o školní docházce. V dnešní době je ho většinou možné získat elektronicky.

Jsou takové děti, které hned na začátku prázdnin uklidí svůj pracovní prostor, vyhodí nepotřebné školní pomůcky, aby měly místo pro nové. Většina z nich však nechává tento úkol až na konec prázdnin. Těm malým samozřejmě pomůžeme, větší zkontrolujeme.

## Školní bohlav

**I když pro většinu školáků je návrat do školních lavic bezproblémový, pro řadu dětí bývá spojený s nepříjemnými pocity.** Důvodem nadměrných obav ze školy může být celá řada faktorů, počínaje šikanou v kolektivu. Bojí se také děti, které z nějakého důvodu přicházejí po prázdninách do nového kolektivu. Velkým spouštěčem stresu jsou pro děti nadměrné nebo neúměrné požadavky rodičů na školní prospěch.

Záleží na rodičích, jak svým potomkům školní docházku ulehčí. Důležitá je průběžná kontrola, klidná diskuze o školních výsledcích, motivace. Hlavní je, aby dítě mělo pocit, že se na mámu a tátu může beze strachu kdykoliv a s čímkoliv obrátit. V tom by se mělo utvrdit už na konci prázdnin. V žádném případě bychom ho neměli školou strašit a vyhrožovat, co se stane, když nebude mít dobré výsledky!

Bohužel nemálo rodičů zvláště v posledních letech zažívá situaci, kdy jejich potomek už jen při pomyšlení na návrat do školy přepadá silná úzkost a panika. Čím více se začátek školního roku blíží, tím více nabývají tyto nepříjemné stavy na intenzitě a mohou být doprovázeny i tělesnými obtížemi jako je nevolnost, bolesti hlavy, bušení srdce, dušnost nebo poruchy spánku. Problémy přetrvávají i v září.

V první řadě je žádoucí promluvit si s třídním učitelem, zda pozoruje, co tyto stavy způsobuje. Na školách působí výchovní poradci, kteří řeší případy neomluvené absence, agresivního chování, šikany nebo záškoláctví. Poskytují konzultace rodičům a zprostředkovávají kontakt na specializované odborníky.

**Pokud totiž úzkost začne způsobovat velké psychosomatické problémy, je na místě vyhledat odborníka.** Léčba sociální úzkosti pomocí dětské psychoterapie je intenzivní, ale ve většině případů poměrně krátkodobá a má vysokou naději na úspěch.

## Máme doma prvňáčka

Snad největší změna čeká děti, které usednou do lavic prvních tříd. Vstup do školy pro většinu prvňáčků a jejich rodičů znamená značnou zátěž. Nejedná se jen o změny v požadavcích na výkon a pozornost dítěte, ale také o změnu životního stylu rodiny. **Adaptace na školu trvá měsíc až dva a týká se jak dětí, tak i rodičů.**

Pro dítě znamená zahájení školní docházky delší dobu bez rodičů, přizpůsobení se různým prostředím s různými pravidly, zapojení se do poměrně velkého kolektivu stejně starých dětí, podřízení se autoritě cizího dospělého, odlišnou organizaci školní činnosti. Namítnete, že na život ve skupině dětí s učitelkou už jsou zvyklé z mateřské školy. Ale to je úplně jiné, tam si především hrají.

Je prokázáno, že pro děti je velice důležité, jak svůj první školní rok začnou. Může to napořád ovlivnit jejich vztah ke vzdělávání. Podpora od rodičů ještě před začátkem školního roku je důležitá.

*První školní den bývá kratší. Co z toho velkého životního kroku udělat slavnostní záležitostí a jít společně do cukrárny nebo na oběd? To by bylo možná přínosné jak pro ty malé, tak pro ty starší školáky základní školy.*