

Ako zvládnuť vstup do 1. ročníka ZŠ



Vstup dieťaťa do školy je významný životný medzník nielen pre dieťa samotné, súčasne nastáva zmena vo fungovaní celej rodiny. Téma školy, či otázka pripravenosti dieťaťa je pravdepodobne predmetom rodinných rozhovorov už dlhší čas pred samotným začiatkom školského roka. Tesne predtým, ako dieťa prvý raz prekročí školskú bránu, potrebuje uistenie a prejavy dôvery, že to zvládne. Určite nie je správne strašenie dieťaťa školou. Naopak, vhodné je pozitívne naladenie rodičov, ktoré sa môže vyjadriť napr. slovami - „Škola je fajn, spoznáš tam nových kamarátov. Naučíš sa čítať a budeš si môcť sám prečítať obľúbenú rozprávku. Naučíš sa písať a môžeš napísať pozdrav kamarátovi...“

Deti sa do školy zvyčajne tešia. Škola sa stáva príležitosťou na nové zážitky a objavovania, je to priestor na vytváranie nových priateľstiev. **Prvý školský deň má svoju jedinečnosť a výnimočnosť**. Je dobré, ak rodičia dokážu vnímať jeho osobitosť a neopakovateľnosť. Môžu ho prežívať ako malú oslavu, aby bol pre dieťa, aj pre nich samotných, čo najviac príjemný a nezabudnuteľný zážitok. Preto je dôležité, aby od začiatku začal v pokojnej a pozitívnej atmosfére. Rodičom odporúčame, aby deťom nechtiac nepokazili radosť hneď v prvý deň z prípadného meškania a radšej prišli do školy včas. Zabráni sa tým nervozite a napätiu dospelých, ako aj nepríjemným pocitom dieťaťa. Je dobré, ak si cestu vopred odskúšate, prípadne vstanete skôr a necháte si malú časovú rezervu. Treba myslieť aj na to, že v neznámom prostredí veľkej školy môže prváčik ľahko zablúdiť. K rýchlejšiemu zorientovaniu sa v školskom prostredí pomôže, ak si nové priestory prejde spoločne s rodičmi, ktorí mu vopred ukážu, kde je šatňa, toaleta, jedáleň, či školský klub.

Po návrate zo školského prostredia môžete pokračovať oslavovaním výnimočného dňa napr. návštevou obľúbeného miesta Vášho dieťaťa, spoločne si pozrite rozprávku v kine, zastavte sa v cukrárni na malé osladenie, alebo navštívte starých rodičov, ktorí si radi vypočujú prvé dojmy svojho vnúčaťa zo školy...

Počiatkové prežívanie prváčka býva zvyčajne naplnené radosťou, prirodzenou zvedavosťou, nadšením z objavovania, pocitom dôležitosti a hrdosti z novej roly. Pridružená mierna neistota, či obavy z neznámeho sú úplne normálne. Netreba sa zľaknúť, ak sa pozitívne prejavy šťastia u niektorých detí neskôr zmenia na apatiu, smútok alebo plač. Nie je to nič nezvyčajné. Je to len reakcia na novú záťaž a povinnosti, ktoré v nich vyvolávajú stres. Učenie sa novým veciam, prispôbovanie sa novému poriadku a nárast povinností overuje ich zrelosť a samostatnosť. K zmierneniu napätia a neistoty dieťaťa určite napomôže trpezlivosť, tolerancia rodiča, citlivé vnímanie a porozumenie prežívania dieťaťa. Nenahraditeľné je aj povzbudzovanie, uisťovanie a poskytovanie podpory, poukázanie na situácie, ktoré dieťa zvládlo v minulosti.

U niektorých detí sa v prvých dňoch môžu objaviť **ťažkosti s prispôbením sa novému režimu**, či pokynom pani učiteľky. Predísť tomu môžete napríklad tým, ak ešte pred začiatkom školy budete dieťa viesť k zodpovednosti a veku primeraným povinnostiam. Občas sa môžete zahrať na školu, vopred si stanovte pravidlá a režim dňa. Zadať mu jednoduchú pracovnú úlohu (napr. kreslenie, či inú tvorivú činnosť), ktorej sa bude aspoň 10 min venovať a dokončí ju. Hravou formou mu vysvetlite, ako to v škole vyzerá, aké povinnosti mu pribudnú a čo sa v ich živote zmení. Naučte tiež svoje dieťa nebáť sa komunikovať, jasne vyjadrovať a formulovať svoje pocity, napr. „Môžem ísť na záchod? Som smädný, môžem sa napiť?“ A nezabúdajte, že adaptačný proces (proces prispôbenia) prebieha 6 týždňov až 3 mesiace.

Odporúčania pre rodičov

Milí rodičia, nezabúdajte na to, že **pani učiteľka je pre prváčka dôležitou osobou**. Dieťa jej slová berie nesmierne vážne. Ak sa Vám rodičom na jej prístupe niečo nepozdáva, nekritizujte ju pred dieťaťom. Naopak, buďte s ňou v pravidelnom kontakte a zaujímajte sa o jeho správanie v škole. Zároveň podporujte pozitívny vzťah medzi svojim dieťaťom a učiteľkou. Tým v ňom posilňujete dôveru, že sa na svoju učiteľku môže kedykoľvek obrátiť.

Aké by mali byť **rodičovské postoje ku školským úspechom a prípadným neúspechom**, aby sa deti zbytočne nestresovali?

- ✚ Prispôbte svoje požiadavky Vášmu dieťaťu tak, aby ich bolo schopné zvládnuť. Nezľavujte, ale nemajte naň ani prehnané nároky.
- ✚ Od začiatku si vytvorte režim dňa zahŕňajúci školské, domáce povinnosti. Nezabúdajte na oddychové aktivity.
- ✚ Výučbovým ťažkostiam môžete predísť aj tým, ak školskú prípravu budete realizovať v pravidelnom čase a spolu sa budete pripravovať na vyučovanie.



- ✚ Dôležité je, aby ste deťom pomohli zbaviť sa možných negatívnych myšlienok, že niečo nedokážu.
- ✚ Dajte svojmu dieťaťu najavo, že sa na Vás môže s čímkoľvek obrátiť.
- ✚ Podporujte ich zdravú sebadôveru, naučte ich odpočívať a relaxovať.
- ✚ Nezabúdajte na výber krúžkov, v závislosti od záujmu dieťaťa. Veď najlepším pomocníkom v boji proti stresu sú pohyb, šport, postoj, pri ktorom budeme brať udalosť s nadhľadom, odľahčením a humorom.

Spoločný rozhovor

Vieme, že škola mení život celej rodiny na dlhé obdobie. Dieťa v školských laviciach, so svojimi spolužiakmi strávi každý deň veľa hodín. V škole sa nielen učí, ale žije - uzatvára nové kamarátstva, prežíva svoje radosti i sklamania. Dôležité je, aby dieťa cítilo záujem svojich rodičov o jeho nový spôsob života. Rodičia by sa mali zaujímať o školu, o prežívanie dieťaťa v novom prostredí hneď od začiatku. Vytvorte si doma priestor k rozprávaniu toho, čo cez deň zažilo, čo nové sa naučilo, čo sa cez deň udialo. Umožnite svojim deťom, aby sa cítili dobre, rozprávajte sa s nimi, venujte im dostatočnú pozornosť. Nezaujímajte sa však len o učenie, úlohy, či výsledné známky. Miesto otázok „Ako bolo v škole, či aká bola známka?“ rozvíjajte spoločný rozhovor otázkami typu:

- ❖ Je niečo, čo ti dnes urobilo radosť?
- ❖ Čo sa ti dnes podarilo?
- ❖ Na čo si dnes na seba hrdý?
- ❖ Čo ťa dnes rozosmialo?
- ❖ Je niečo, čo by si urobil inak?
- ❖ Bolo niečo, čo si chcel povedať a nepovedal si?
- ❖ Stalo sa niečo, na čo by si najradšej zabudol?
- ❖ Zažil si niečo, z čoho si bol smutný?
- ❖ Chcel by si tento deň prežiť znovu?



Týmito otázkami sa môžete o svojom dieťati dozvedieť viac o jeho vnútornom prežívaní, postojoch, zároveň mu preukazujete skutočný záujem, na ktorom sa buduje vzájomný vzťah dôvery a porozumenia.

A na záver prajeme všetkým budúcim školákovi šťastné vykročenie do nového školského roka, veľa radostí a úspechov pri dosahovaní školských vedomostí a množstvo pozitívnych zážitkov.

