



JAK POMOCI SVÉMU PRVNÁKOVÍ?

1. **Pomoc s adaptací ve škole:** každé dítě potřebuje nějaký čas na to, aby si zvyklo na školu. Je to pro něj velká životní změna-přibývá mu práce, z povinností „není úniku“ a okolí očekává změnu v jeho chování, protože už je přece školák. Mnohé děti s touto změnou nemusí mít žádný problém- jsou dostatečně vyzrálé a dorostly do období, kdy jsou na roli školáka připravené. Některé děti ale potřebují více času, podpory a trpělivosti. Může trvat celé první pololetí, než se v novém prostředí a situaci zabydlí a zvyknou si na nový způsob svého života. Co pro ně mohou udělat rodiče? Podporovat jejich fyzickou i psychickou odolnost, hlídat pravidelný režim s dostatkem spánku, pomáhat se vším, co je pro dítě obtížné. Hodně si o škole povídat, případné obavy a problémy dítěte brát velmi vážně a pomáhat mu hledat cestu k řešení. Dítě by mělo cítit, že na svůj těžký úkol není samo.
2. **Komunikace se školou:** od začátku je užitečné být v úzkém kontaktu s paní učitelkou/učitelem, aby se rodiče dozvěděli o tom, jak jejich dítě ve škole pracuje, jak se chová, jak se mu daří začlenění do kolektivu. Pokud se dobrá spolupráce s výměnou důležitých informací nastaví hned na začátku, budou se v budoucnu mnohem snadněji řešit všechny případné obtíže.
3. **Pomoc při domácí přípravě:** je asi největším úkolem rodičů. Nabízíme pár tipů, jak se k domácí přípravě postavit a jak svému prvňáčkovi dát tolik podpory, kolik potřebuje a zároveň ho vést k samostatnosti a zodpovědnosti:
Jak organizovat domácí přípravu: hlavními zásadami jsou pravidelnost (denně pokud možno v podobném čase) a vytvoření podmínek vhodných pro práci – pracovní místo, pomůcky po ruce, klid bez rušivých vlivů. Doporučujeme věnovat se alespoň chvíli všem předmětům, i těm, kde nejsou žádné úkoly. Pro klidný a pohodový průběh domácí přípravy je důležité i to, aby si na ni rodič udělal čas a byl dítěti plně k dispozici. Svou roli dále hraje i „biorytmus“ dítěte, který se vyplatí respektovat.

Co dítě zvládne samo a kolik potřebuje dopomoci: vyzrálé dítě v první třídě by mělo být s dopomocí (a podporou) rodiče schopno zvládnout vše, co se školou souvisí. Dospělého potřebuje hlavně kvůli pocitu jistoty, pomoci s organizací činností a zpětné vazbě, jestli pracuje dobře. Dítě si samo vyndá věci z aktovky, v sešitech a pracovních listech vám ukáže, co ve škole dělalo a zkusí si samo najít své domácí úkoly. Připraví si potřebné pomůcky a pak se dohodnete, v jakém pořadí se do úkolů pustí. Při tom je dobré střídat různé typy úkolů tak, aby si dítě odpočalo jedním od druhého. Pomáhejte v případě potřeby, když si dítě o pomoc řekne nebo když vidíte, že neví „jak na to“. Rozhodně se nevyplácí pracovat „za dítě“ a radit mu dříve, než to potřebuje. Ušetříte tím sice čas, ale dítě se naučí nepřemýšlet, spoléhat se na pomoc zvenčí a nevěří si, že své úkoly zvládne. Po skončení práce si dítě s vaší pomocí samo nachystá aktovku podle rozvrhu. Jen tak totiž bude druhý den vědět, co kde v aktovce má.

Kolik toho prvňák vydrží? Při domácí přípravě je dobré počítat s tím, že maximální doba soustředění kolísá mezi 5-10 minutami. Po této době je nutné zařadit krátkou přestávku (stačí opravdu krátká) a pak se hned vrátit k práci. Takovéto bloky je možné zařadit za sebe maximálně 3, pak je nutná delší přestávka (cca 10 minut), kdy dítě dělá úplně něco jiného, než školní práci. I v průběhu samotného učení můžete pozorovat výkyvy v pozornosti (více chyb, neklid-vrtění se, poznámky „mimo téma“, zahledění jinam...). Pokud si jich všimnete, pomozte dítěti dodělat rozpracovaný úkol a zařaďte pauzu.

Jak reagovat v kritických situacích? U prvňáčků vznikají tyto situace nejčastěji jako snaha vyhnout se neúspěchu. Pokud se dětem práce daří, většinou je baví. Proto je dobré podporovat dítě hlavně u úkolů, u kterých předpokládáte obtíže. Důležité je přitom oceňovat hlavně poctivou snahu, i když výsledek není podle vás stoprocentní. Po každém splněném úkolu se vyplatí s dítětem zhodnotit, jak se mu povedl. Porovnávejte přitom s dřívějším výkonem, ne s nějakým dokonalým ideálem. Pokud si při práci všimnete, že se dítěti nedaří, pak potřebuje vaši pomoc a podporu, ne kritiku. A pokud už dojde na nějakou hodně silnou reakci (vztek, pláč...), je důležité, abyste vy zůstali v klidu a pomohli to dítěti překonat. Udělejte přestávku a jakmile se dítě uklidní, dokončete úkol. To je důležité-dítě si nakonec zažije dobrý pocit z toho, že krizi překonalo a naučí se, že je schopno zvládnout i těžké situace a úkoly.

A na závěr doporučené desatero domácí přípravy:

PRAVIDELNOST – VHODNÉ PODMÍNKY – POMOC A PODPORA RODIČŮ –
LASKAVÁ DŮSLEDNOST – PODPORA SAMOSTATNOSTI A ZODPOVĚDNOSTI –
PLÁNOVÁNÍ A PRÁCE S ČASEM – RESPEKTOVÁNÍ MOŽNOSTÍ DÍTĚTE –
OCENĚNÍ SNAHY – KLID V KRIZOVÝCH SITUACÍCH –
DŮVĚRA VE SCHOPNOSTI DÍTĚTE