

## Až se škola zeptá

---



### Režim, režim, režim

Přes prázdniny si děti zvykly ponocovat a také ranní vstávání bylo čistě v jejich režii. Právě návrat k rannímu budíčku bývá při startu školního roku nejtěžší. **Odborníci doporučují, abyste alespoň týden před začátkem školního roku upravili denní rytmus a navykli děti na ranní vstávání i dřívější odchod do peřin.** A to bez diskusí! Postupně také děti učte větší zodpovědnosti – pořízení vlastního budíku by určitě nemělo čekat až na druhý stupeň. Návrat k režimu může usnadnit třeba příměstský tábor, díky němuž se děti vrátí zpátky do dne ohraničeného daným rozvrhem. Hlavně nezapomeňte, že to, co jednomu trvá týden, může pro některého vyžadovat delší přípravu.

**Na první školní den si vymezte více času, rodiče malých školáků by měli zvážit pracovní volno, aby se zbytečně nestresovali. Co lze, připravte s předstihem.** Domluvte se s dětmi, jaké oblečení zvolit, a nachystejte společně na ráno všechny nezbytné propriety, jako jsou přezůvky, lahev na pití i malá svačinka.

Zejména mladší děti se těžko orientují v čase. Abyste nemuseli donekonečna odpovídat na otázku „Kdy...“, můžete do pokojíčku nebo třeba na lednici umístit kalendář, ve kterém si děti budou odškrtnávat dny zbývající do konce prázdnin. Rozvrh se doma hodí i na celý nadcházející rok. Pravidelnost umožní, aby se děti ve svém programu lépe zorientovaly. Na očích by měly mít nejen školní rozvrh, ale také přehled pravidelných kroužků nebo akcí.

# Těšte se

**Udělejte ze začátku školního roku událost, na kterou se děti budou těšit. Stejně jako u posledního červnového dne připravte pro sebe i děti společnou snídani, domluvte se na odpolední zmrzlinu nebo něco dobrého.** Povídejte si o tom, jaký byl váš první školní den a na co se mohou těšit. Pyšného školáka vyfotografujte před školou nebo v lavici a fotku umístěte na jeho pracovní stůl. Pro některé děti to může být motivace ke každodennímu učení.

Emoce jsou stejně jako stres snadno přenositelné. Snažte se tedy mluvit o konci prázdnin pozitivně. Navzdory vracejícím se povinnostem můžete podniknout spoustu zábavných aktivit. Navnadte děti na jejich spolužáky, nabídněte zajímavé kroužky. Vzpomínejte na svá školní léta a vytáhněte staré fotografie. Nezapomínejte, že s úsměvem jde všechno lépe. Odpusťte si poznámky, které mohou v dětech v souvislosti se školou vzbudit strach. Vyhrožovat, že teď končí veškerá legrace, může být pro některé děti zbytečně stresující.

**Nestrašte děti školou - naopak se je snažte pozitivně motivovat. I v průběhu školního roku nezapomínejte, že kromě povinností by dítě mělo mít čas na odpočinek a zábavu.** Trend mnoha kroužků může být v konečném důsledku škodlivý. Nadměrné zatížení a únava nakonec vedou k tomu, že děti jsou ve škole nesoustředěné a mají horší výsledky. Dopřejte jim volno, kdy mají možnost rozhodnout o tom, jak se svým časem naloží.

## Minimalizujte jejich strachy

Jestliže se chystají do školy poprvé nebo mění působiště, zkuste se domluvit na prohlídce školy ještě před nástupem. **Seznamte se s budoucí učitelkou nebo učitelem, projděte areál školy a pomozte dítěti, aby se zde zorientovalo.** Není-li to možné, alespoň se podívejte na fotografie nebo školní videa a prohlédněte si školu zvenku. **To, co známe, toho se méně bojíme!**

## Cesta bez bloudění

**Pokud se děti do školy začnou dopravovat samy, několikrát s nimi cestu vyzkoušejte ještě během prázdnin.** Upozorněte je na případné nebezpečné úseky a nástrahy. Teprve potom nechte malého školáka vyzkoušet cestu bez doprovodu. Beze strachu a časového presu si osvojí trasu, případně používání MHD. Můžete se také domluvit s některým ze spolužáků, aby cestovali společně. Jak známo - ve dvou se to lépe táhne.

**Proberte s dětmi, jak se chovat během nebezpečných situací. Zjistěte, zda si pamatují jména rodičů, adresu bydliště a ideálně také telefonní číslo na někoho blízkého.** Štěstí přeje připraveným, a jak se říká, těžko na cvičišti - lehký na bojišti. Dítě může mít u sebe kartičku, kde jsou všechny údaje uvedené, a v případě potřeby ji jen ukáže dospělému člověku, kterého požádá o pomoc.

## Budte praktičtí

**Zavčasu zkontrolujte stav školních pomůcek, dovybavte penál, pořídte nové sešity a obaly na učebnice. Potěšte děti boxem na svačinu nebo lahví s oblíbeným motivem.**

Hlavně pro mladší školáky je důležitá lehká a prostorná taška, se kterou se budou cítit dostatečně důležité!  
Do nákupu pomůcek zapojte i samotné školáky.

Naučte je hospodařit s financemi, svěřte jim zodpovědnost postarat se o nachystanou tašku, převlečení nebo vlastní svačinu. Maminčin servis je sice láskyplný, ale k samostatnosti do školního života moc nepomáhá. S přibývajícím věkem je tedy od all inclusive pobytu v mamma hotelu odstříhávejte stále více. Samozřejmě ale výsledek jejich přípravy kontrolujte – to je ta správná výchova do života.

## S úsměvem

Naladte se na své potomky a přistupujte k této velké životní změně empaticky. Mnohdy k hladkému odchodu do školy stačí to, když si děti mohou s sebou vzít oblíbeného plyšáka nebo hračku. Každé dítě je jiné, neporovnávejte je tedy s potomky svých blízkých. Naladte se na potřeby svých ratolestí, dopřejte jim dostatek času pro integraci. Každý člověk se vypořádává se změnami podle svého. Nejdůležitější, co můžete udělat, je naslouchat jejich radostem, starostem i obavám. Ty rozhodně nezlehčujte, ale nabídněte rozumné řešení.

**Některé děti mohou mít potíže se separací od rodičů, proto se hlavně na začátku školního roku snažte přizpůsobit pracovní program tomu, abyste je mohli vyzvedávat co nejdříve po škole a teprve postupem času je zvykejte na školní družinu.** Odpoledne si vymezte chvíli času, kdy se budete věnovat jenom dětem. Nádobí, prádlo, internet – to všechno může počkat. Poslechněte si vyprávění o tom, co zajímavého se ve škole událo, co děti potěšilo nebo rozesmutnilo. Tím, že na novou etapu v životě nebudou sami, jí snadněji proplují.