

Tipy pro rodiče (nejen) prvňáčků

Sdílejte se školákem nadšení z nového, nestrašte

Většina dětí se do školy těší. Jsou vzrušené z blížící se události, cítí se důležité, těší se na zážitky, na novou roli. Zkoumají aktovku, studují pouzdro, hrají si na vyučování. V nadšení je většinou brzdíme my, dospěláci. Míváme pocit, že je nezbytné vrátit dítě nohama na zem. Upozornit ho na těžkosti, seznámit ho s nástrahami: „tam už si nebudeš moct jenom hrát“, „když nebudeš poslouchat, dostaneš poznámku!“, „pohni si! Ve škole na tebe takhle čekat nikdo nebude“, atp.. Tlumíme energii, která by se přitom dala využít! Místo strašení podpořte svého (před)školáka v přemýšlení, tj. v hledání řešení: „myslíš, že bys přišel na to kdy, kde a jak si hrát i ve škole, aby to přitom paní učitelce nevadilo?“, „teď jsi neposlouchal, co ti říkám. Může se ti to stát i ve škole. Jak se to dá napravit? Co se dá říct nebo udělat?“, „pospěš si, umíš se oblékat i rychleji. Vadí mi to a podobně to možná bude vadit i druhým ve škole. Proč? Jak dáš ostatním najevo, že ti to není lhostejné?“

Vedte svého prvňáčka k samostatné přípravě do školy

V prvních školních dnech má prvňáček oči i uši doslova dokořán, bude vám ochotný naslouchat více, než kdy jindy. Využijte toho. Soustřeďte se naučit ho to, co mu chcete dlouhodobě vštípit, tedy, být samostatný a zodpovědný za své povinnosti. Začněte s ním „trénovat“ hned první školní den, využijte pocitu důležitosti, který může mít. Po příchodu domů mu nahlas komentujte, co sami běžně děláte (i když máte pocit, že je to přeci jasné) a nechejte dítě, aby po vás činnost opakovalo: „jdu si nejdřív umýt ruce, převléct se do domácích věcí a je třeba, abys oblečení, ve kterém jsi byl ve škole uklidil, teď už sám, do skříně. Jdeme se teď najíst (nejšikovnější děti můžete povzbudit, aby si svačinku tj. jogurt, křupinky s mlékem atp. nachystaly a uklidily odteď už úplně samy) a hned poté ti ukážu, jak se nachystat do školy“. Trvejte na stejném postupu v činnostech každý den, i když se budete všichni vracet domů třeba v jinou dobu. Učte dítě, aby si po příchodu domů krátce oddechlo a poté povinnosti neodkládalo. Přestože je první den i týden školy specifický a velmi volný, dejte mu rovnou náležitou váhu. Dítě je nadšené z nového a snáze přijme všechny úkoly jako svou trvalou povinnost. Vymyslete s dítětem, kam v pokojíčku nalepit rozvrh tak, aby byl co nejlépe na očích. Kam patří aktovka, kde bude prostor pro sešity či učebnice, náhradní náplně do pera, obaly na sešity atp. Ukažte mu, jak si může při přípravě na druhý den „vrstvit“ sešity a učebnice v deskách na sebe tak, aby je měl před chystané podle rozvrhu. I když zatím žádné úkoly nemá, učte ho i tak vyklidit si denně aktovku, odnést prázdnou krabičku od svačiny do kuchyně, vypláchnout lahev na pití. Nechejte ho ostrouhat tužky, překontrolovat pouzdro. Co nejčastěji jen popisujte, provádění činností nechejte na dítěti. Postupně upouštějte i z popisu a dítě pouze trpělivě a s laskavostí povzbuzujte: „Přemýšlej...co teď?“.

Obrňte se trpělivostí, laskavostí, ale neústupností

I když byste aktovku nachystali za dítě neporovnatelně rychleji, pastelky se vám při strouhání pod rukama nelámou tak, jako jemu a v přehledu domácích úkolů se dokážete zorientovat rychleji, než dítě, poodstupte. Zaměřte svou energii na dovednost stát opodál dítěte a povzbudivě, bez vzteku ho pobízet k činnosti. Trpělivě čekat, aktivně sledovat a laskavě, bez ironie komentovat, není nic jednoduchého!

Očekávejte střídavě a jen pozvolné úspěchy

Nových činností k naučení je pro prvňáčka (i pro Vás) hromada! Některé děti začnou být samostatné velmi brzy, jiné potřebují pokusů víc. Zbytečně se kvůli tomu nerozčilujte, buďte k sobě laskaví. Dovednost chystat se sám do školy, je podobné umění, jako například schopnost sjet zasněžený kopec. Některé dítě pochopí lyžování na první dobrou, jiné si kopec potřebuje sjet padesátkrát včetně pádů, aby získalo jistotu a ladnost. Rozčilováním mu nepomůžeme, jedinou cestou je, vyjet s ním kopec znovu nahoru a s co největším sebeovládáním a klidem mu vše vysvětlit znovu. Úplně stejné je to s naučením se chystat sám do školy, krásně psát, se zájmem číst, s lehkostí počítat. Buďte vytrvalí, angažovaní a trpěliví.

Místo kritiky pouze popisujte, co vidíte

„Zase jsi nechal aktovku v předsíni!“, „Vždycky ti musím připomenout, aby sis ostrouhal i druhou tužku, už mě to nebaví!“, „Pokaždé zapomeš vyndat nedojedenou svačinu, víš, co jsem s ní měla práce?“. Kritika je úlevná, ale většinou v druhém vyvolá tendenci bránit se. Jak tedy vést s dítětem rozhovor lépe, aby pochopilo, co vám vadí a přitom svou energii zaměřilo na řešení situace? Pouze popisujte. Vyhněte se slovům „vždycky, nikdy, pokaždé, zase atp.“ a jen okomentujte, co vidíte. Jednoduše, stručně, bez hodnotících dovětek: „Na podlaze v předsíni leží aktovka“, „Všimla jsem si, že máš ostrouhanou jen jednu tužku“, „Chutnala ti svačina? Na stole nevidím prázdnou krabičku“. Takto drobně poupravené věty v dítěti vyvolají místo obrany naopak snahu přemýšlet a napravit. Zkuste to! Možností k trénování vám vaše dítě dá denně nesčetně ☺

Přenechejte dítěti některou z domácích povinností

Malé děti chtějí pomáhat. Na prvním stupni se přetahují o možnost umývat tabuli, sbírat sešity, zalévat květiny. Až postupně objevují nevýhody všech povinností. S domácími pracemi je to podobné. Čím dříve se o ně s dětmi podělíte, tím snazší s nimi bude do budoucna domluva a tím více pro ně bude samozřejmé je vykonávat. Zkuste tedy nyní, neodkladně, s dítětem vymyslet, s čím by vám v domácnosti, jako velký školák, mohlo pomoci. Ideálně mu navrhněte předem před vybrané možnosti, které by, podle vás, zvládlo vzhledem ke svému věku. Prvňák se například běžně dokáže postarat o nádobí, vysávání, utírání prachu na poličkách. Povídejte si s ním, jaké úkoly máte v domácnosti vy a partner. Jak se vzájemně podělíte na chodu tak, aby se vám spolu žilo dobře, ke spokojenosti všech. Když se vám současně podaří pojmenovat nepřijemnou domácí povinnost vtipně a zajímavě, jen málokteré dítě bude vaší snahu negovat. Pro příklad dávám pár tipů ze školního prostředí, kde se děti například doslova přetahují o to, kdo bude mít na starosti klíče od šatny, protože má titul: „strážce šatny“, kdo bude chodit do jídelny pro předplacené svačinky, protože se stává: „masterchefem“, kdo umyje houbou tabuli, protože je pak „expert na čistotu“.

Pokud se dítě školy bojí, vyhněte se slibům, které nemáte pod kontrolou

Když vnímáme u svého dítěte strach, chceme mu pomoci. Většinou se ho snažíme přesvědčit, že je jeho obava jen přehnaná, situaci se snažíme zlehčit či dokonce slibujeme něco, co nedokážeme vůbec ovlivnit: „Neboj, ve škole si najdeš hned nové kamarády“, „bude se ti tam určitě líbit“, „paní učitelka ti se vším pomůže“ atp. Dítě v dané chvíli třeba i uklidníme. Jde do školy s úsměvem a odhodláním. A pak se stane to, že kamaráda stále ne a ne najít, třída se mu navíc vůbec nelíbí a paní učitelka mu, stejně jako občas i vy, nedokáže pomoci. Některé děti se pak, k tomu všemu, i mimořádně stydí, že situaci nezvládly (když jste jim navíc tvrdili, jak jednoduché to je). Slibujte tedy jen to, co dokážete sami ovlivnit.

Projevujte radost z maličkostí

Všimli jste si někdy dětské urputnosti v pozitivním slova smyslu? Takové batole například stokrát za den upadne na zem, a přesto se znovu a znovu zvedá a zkouší jít. I když nám, dospělým, chůze přijde naprosto samozřejmá, máme pro něj pochopení. Podporujeme ho k novým pokusům, ujišťujeme ho, že podává opravdový výkon, objímáme ho za každý nový krok i odvahu popoběhnout. Čím je dítě starší, tím míň citliví k jeho objevování světa a učení se, jsme. Závěrem tedy: neváhejte svého školáka co nejčastěji podporovat tím, že si všimnete drobností, které už nově zvládá. Projevte upřímnou radost z maličkostí (přepsat jeden řádek písmenek, může být pro prvňáka stejně náročný úkol, jako pro nás napsat slohovou práci!), oceňte jeho urputnost, vůli nevzdat se, snahu zkoušet nové a pro něj obtížné. Když se vám podaří reagovat tímto poupraveným přístupem, vyvoláte ve svém dítěti nejenom úlevu a vděčnost, ale navíc podpoříte i chuť zkoušet, třebaže nemotorně, znovu a znovu, dál a dál.

Mgr. Radana Večeřová
školní psycholožka