

První třídou bez pláče

Jak vybrat vhodnou školu pro mé dítě? Jak dítě připravit na zápis do 1. ročníku? A je vůbec na školu zralé? Jak probíhají první dny ve škole? Můžeme prvňáčkovi pomoci při zvykání na školu? Jaké změny musíme udělat v našem denním režimu? Můžeme ovlivňovat dění ve škole? Jaká je vlastně role rodiče prvňáčka? Co se od nás očekává? A co když nastanou problémy? Jak je řešit? Kam se obrátit? Nejen na tyto otázky se snaží odpovědět kniha První třídou bez pláče (edice PRO RODIČE - nakladatelství GRADA)

Nástup dítěte do první třídy se někdy přirovnává k nástupu dospělého do prvního zaměstnání. Školní prostředí je pro dítě nové a neznámé. Neví, jaké chování se od něj přesně očekává, co má dělat, aby s ním ostatní byli spokojeni. Pro prvňáčka se změní spousta věcí – chodí do jiné budovy než dřív, tráví čas s jinými lidmi, dělá jiné věci než ve školce. Nemůže dělat, co ho právě napadne. Musí víc poslouchat, víc se ovládat. Jsou na něj kladeny vyšší požadavky na soustředění, musí se mnoha věcem přizpůsobit a na mnoho věcí si zvyknout. Denní režim prvňáčka by měl respektovat změněnou situaci dítěte. Na co byste se měli jako rodiče začínajícího školáka zaměřit?

Koncem léta před nástupem do školy se zkuste vrátit k **původnímu řádu**, který byl možná prázdninami a dovolenou narušen. To znamená pravidelné usínání i vstávání, nějaké domácí povinnosti, nutnost poslechnout apod. Ve škole váš drobeček také bude muset dodržovat určitý řád. Pokud to bude umět už z domova, bude to mít snazší.

Dostatek spánku

Aby dítě bylo ve škole úspěšné, mělo by být dostatečně vyspalé. I dospělý člověk, když je nevyspalý, se hůř soustředí, déle mu trvá zapamatování, pomaleji mu docházejí souvislosti apod. Dětský organizmus je k nedostatku spánku ještě vnímavější než dospělý. Zvažte, jestli vaše dítě spí dostatečně. Potřeba spánku je individuální. Některé děti potřebují spát více, jiné méně. Nedá se říct, že by každé dítě mělo chodit spát po Večerníčku. Mělo by ale chodit spát tak, aby bylo ráno odpočinuté. Je na rodičích, aby zařídili, že dítě půjde spát včas. Buďte dostatečně pevní a důslední. Dítě vás nejspíš bude přemlouvat, že se mu ještě spát nechce. Zaveďte si doma nějaký rituál před spaním, pokud ho již nemáte (čtení pohádky, zpívání písničky...). Když se bude pokaždé před spaním např. číst pohádka, dítě bude vědět, že po pohádce už se jde opravdu spát. Přítomnost rodiče u dítěte před spaním dítě uklidní, je to hezká chvíle blízkosti. Dítě se může i svěřit s věcmi, s kterými to během dne nešlo.

Večer by se děti neměly dívat na akční filmy, horory atp., aby pak neměly divoké sny. Hodinu před spánkem by dítě nemělo sledovat televizi, hrát si na PC, tabletu nebo telefonu.

S nástupem do školy se zřejmě spánková potřeba vašeho prvňáčka na nějakou dobu zvýší. Mozek musí zpracovat hodně nových zážitků a podnětů. Proto zkuste dítě posílat do postýlky o maličko dřív, než když chodilo do školky.

Možná váš prvňáček někdy usne i po příchodu ze školy domů, i když ve školce už dávno po obědě nespával. To je úplně v pořádku, tak se tělo brání proti přetížení, mozek potřebuje mít příležitost nové události zažít. Až si dítě ve škole zvykne, nejspíš se jeho spánková potřeba vrátí do starých kolejí.

Jídlo a pití

Školáci (a prvňáčci zvláště) by měli jíst dostatečně a pravidelně. Ve stravě by neměly převažovat sladkosti, tučná a mastná jídla. Nástup do školy provází zvýšený stres, proto by neměly chybět vitamíny, čerstvé ovoce a zelenina. Důležité je také, aby děti dost pily. Do školy by si měly nosit svačinu a pití. Když děti málo pijí, bolí je hlava, jsou unavené, hůř se soustředí.

Někteří předškoláci nejsou zvyklí snídat. Snídaně je však důležitá. Aby mozek ve škole dobře fungoval, potřebuje energii. I když dítě dosud nesnídalo, měli byste ho to naučit. Hezké by mohly být společné snídaně dítěte s rodiči. Zvláště když se školák s hodně pracovně vyčerpaným tatínkem či maminkou uvidí jinak až večer. Společná snídaně je příležitost, jak chvíli

pobýt spolu, dozvědět se, co dítě ten den čeká, na co se těší, čeho se bojí, kam půjde odpoledne... Povídání s dítětem u snídaně by mělo mít přednost před čtením novin či před pracovními věcmi.

Ráno

Ráno byste vy i dítě měli vstávat včas, aby se vše v klidu stihlo. Ranní spěch dobré pohodě nesvědčí. Když se ráno pokaždé spěchá a nestíhá, je to přímo živná půda pro hádky, z kterých může být citlivější dítě rozhozené po celý den.

Pokud nejste ranní ptáčata, která vstávají bez budíku a ránem procházejí s písni na rtech, dělejte ráno jen to, co je opravdu nutné. Vše, co lze, si připravte večer. Na cokoliv, co děláte ráno vy i dítě, počítejte raději ještě nějakou časovou rezervu. Jestli je váš prvňáček louda, tak raději větší časovou rezervu.

Ranní činnosti by měly být zaběhané. Pokuste se najít si doma nějaký systém, který bude vyhovovat. Tzn. kdo kdy půjde do koupelny, abyste si navzájem nepřekáželi, kdy a zda vůbec se snídá, zda se u snídaně čeká na všechny členy rodiny apod.

Většina lidí ráno ještě napůl spí. Proto je dobré neprobírat ráno žádná konfliktní témata ani s partnerem, ani s dětmi. Stejně není čas na jejich vyřešení, jen se zbytečně rozčílíte.

Soustředte se na jediný cíl - tj. vypravit se z domu ve zdraví a se vším, co ten den potřebujete.

Pokud se prvňáček vypravuje ráno sám, klidně mu sepište a někam vyvěste seznam nutných ranních činností, aby na nic důležitého nezapomněl.

Večer nachystejte, co se nachystat dá.

Určitě dítěti překontrolujte tašku, jestli má všechno na následující den připraveno. Neměli byste ale tašku chystat za dítě. Připravení tašky je povinnost vašeho prvňáčka, vy byste mu měli jen pomáhat a dohlížet. Pokud je taška v pořádku, nezapomeňte svého školáka pochválit.

Večer se dá připravit i oblečení pro dítě na následující den. Některé děti (spíš holčičky) si oblečení vyberou samy a rodičům zbývá jen dohlédnout, zda je kombinace oblečení přijatelná a vhodná pro danou roční dobu. Když bude oblečení nachystané už večer, tak tím ráno ušetříte čas a možná i nervy. Vyhnete se např. ranní hádce s dceruškou, která tvrdí, že tuhle sukýnku v žádném případě ne, tohle tričko jí nesluší a tenhle svetřík se nehodí k těmhle kalhotám.

Pravidelnost

Aby si prvňáček zvyknul na změnu, bude pro něj jednodušší, když bude režim jeho dne pravidelný a předvídatelný. Když bude školák vědět, co se kdy asi bude dít, lépe se adaptuje na novou situaci. Prvňáček by měl pokud možno vstávat i chodit do postele vždy ve stejnou dobu, měl by pravidelně jíst.

Aby změn nebylo příliš, něco by mělo zůstat stejné jako v době, kdy prvňáček chodil do školky. Např. způsob trávení odpoledne, trávení víkendů. Když bude dítě chtít na zaběhaném pořádku něco měnit, samo to dá najevo.

Vyšetřete si čas jen pro vašeho prvňáčka

Začátek docházky do školy je pro dítě náročné období. Bylo by dobré, kdyby jeho nejdůležitější lidé – tj. maminka a tatínek - pro něj měli čas, který dítě potřebuje. Aby dítě mělo příležitost sdílet s vámi zážitky ze školy, svěřit se s radostmi i trápeními, které škola přináší. Nebo jen tak s vámi pobýt a cítit, že je pro vás stejně důležité jako vaše práce. Doba, kdy dítě stojí o společné aktivity s rodiči, velmi rychle uteče. Za pár let už váš nynější roztomilý školák nejspíš dá při trávení volného času přednost kamarádům. Volno trávené s rodiči by mu připadalo „trapné“, „out“ a „prostě nemožné“. Po pubertě se přístup dětí k rodičům většinou zase změní k lepšímu.

Určitě je dobré nenechat si utéct tohle důležité počáteční školní období, kdy vás a vaši přítomnost dítě hodně potřebuje.

Nemusíte se školákem trávit celé odpoledne a večer, o to nejspíš váš prvňák ani nestojí. Stačí každý den chvilka na nerušený hovor a několikrát do týdne strávit se školákem delší dobu. Měl by to být takový čas, kdy vás má dítě jen pro sebe, kdy má nárok na celou vaši pozornost. Ne že vaříte večeři, zároveň dáváte prádlo do pračky a rovnáte kostičky mladšímu sourozenci či se k dítěti obracíte od obrazovky televize či monitoru počítače.

Společný čas s dítětem by neměla být povinnost, ale radost. Proto je důležité hledat takovou náplň, která baví rodiče i dítě. Činnosti prováděné s dítětem nemusí být vůbec složité. Můžete spolu třeba i vařit, uklízet nebo doma něco kutit. Podstatné je, abyste nespěchali, zbytečně dítě nepopoháněli. Abyste se nezlobili, že vám dítě práci kazí, a nakonec neskončili s tím, že si to raději uděláte sami. Můžete spolu jezdit na kolech, kolečkových bruslích, plavat, lyžovat, jít na procházku, do kina, do ZOO, hrát spolu různé hry (karty, pexeso, Člověče, nezlob se, Carcassonne) nebo počítačové hry či Playstation. Můžete dítě učit něco vyrábět, můžete spolu pozorovat hvězdy, venčit spolu pejska. Hlavně by to mělo být něco, na co se vy i váš potomek těšíte.

Maminka sedmiletého Františka a dvouletého Vaška se snažila při výchově dětí nic nezanedbat a opravdu se synům věnovat. Všechn čas se pokoušela trávit s dětmi. Zároveň se starala o domácnost. Měla pocit, že je neustále ve stresu. Že pořád dělá přinejmenším dvě věci najednou, že stále musí něco stíhat. Že má jen samé povinnosti a žádný čas na sebe. Ale říkala si, že děti za to stojí. Poslední dobou jí však připadalo, že František s ní není moc rád, ačkoliv se mu tolik věnuje. Zdálo se, že František preferuje přítomnost tatínka. Táta tolik nekřičí, tolik se na něj nezlobí, má víc trpělivosti i zajímavých nápadů.

Maminka byla překvapená, když při rozhovoru v poradně František řekl, že víc si s nimi hraje tatínek než maminka. Připadalo jí to nespravedlivé po tom všem, co pro kluky dělá a jak se jim obětuje. Bylo třeba vést maminku k náhledu, že méně je někdy více. Že není potřeba se syny trávit veškerý čas, který má. Pak mamince nezbude žádná energie. Bude ze všeho otrávená a unavená a i čas strávený se syny bude spíš přežívat než plně prožívat. Kluci mohou mít paradoxně pocit, že se jim matka věnuje méně než otec, protože s nimi tolik nedovídá, neúčastní se jejich her, ale spíš je často napomíná, aby byli potichu.

Mamince bylo doporučeno rozsah péče o děti omezit. Více se o ni podělit s tatínkem, sedmiletý František už se na chvíli o sebe dokáže postarat i sám. Rozhodně by maminka (samozřejmě i tatínek) měla mít nějaký čas jen pro sebe, kdy si odpočine a nabere nové síly. Dále maminka dostala za úkol hledat takové činnosti, které ji se syny budou bavit a na které se bude těšit. Neměla by si s dětmi hrát z povinnosti, ale spíš zkusit objevovat to, co ji se syny naplňuje, a tomu se pak věnovat. Samozřejmě zbude spousta věcí ohledně péče o domácnost i o děti, které je nutné udělat a které mohou být únavné, např. vaření, prádlo, úklid, domácí úkoly. Ale nemělo by se zapomínat i na radost a legraci.

Při další návštěvě v poradně byla maminka mnohem spokojenější i klidnější. S Františkem už jsou zase rádi spolu. Dokonce se občas stane, že když má být František jen s tatínkem, tak lituje, že s nimi není i maminka. Maminka v sobě objevila spoustu tvořivosti a nápadů, které ji baví s dětmi realizovat. Jak sama říká, je to proto, že ví, že bude také někdy bez dětí. Pak se na ně o to víc těší.

Chápejte, že dítě má důvod chovat se trochu jinak než dřív. Začínající školák může být podrážděný, nemít náladu, odsekávat, méně spolupracovat s rodiči. Nebo může být naopak lítostivý, citlivější, víc se chtít mazlit a přitulit. Velká změna v jeho životě - nástup do školy - se nejspíš odrazí i v jeho chování. Buďte trpěliví a laskaví, však ono si dítě na školu zvykne a nejspíš se zase začne chovat jako dřív.

Chvalte a oceňujte vašeho prvňáčka. Ocenění je důležité, pomáhá budovat dítěti sebedůvěru. V přijímajícím a oceňujícím prostředí se mnohem lépe žije i chodí do školy. Je dobré pochválit nejen výsledky, ale i snahu.

Pochvala dítěte by však měla být upřímná. Chvalte co nejčastěji, ale ne proto, že musíte. Děti vycítí, když je budete chválit jen z povinnosti. Chvalte, když vás dítě skutečně potěšilo, když máte opravdu radost z něčeho, co dítě udělalo.

Prvňáček by také měl vědět, že jste rádi, že ho máte. Že vaše láska nezávisí na tom, jak se mu ve škole daří či nedaří. Že o něj stojíte, i když ve škole (i jinde) zkazí, co se dá.