**Ako zvládnuť prvé dni v škole**

Nástup do školy predstavuje obrovskú zmenu v živote každého dieťaťa a celej rodiny. Odkedy sa z dieťaťa stane školák, na dlhé roky sa končí obdobie bez domácich úloh a začínajú sa každodenné povinnosti pre neho i rodičov. Ako zvládnuť bez problémov začiatok školskej dochádzky?

**RODIČOM**

* **dieťa nestrašte školou:** vysvetlite mu, že je to miesto, kde sa naučí veľa nového, získa odpovede na svoje otázky, bude rozvíjať svoje zručnosti a nájde si nových kamarátov
* **adaptácia:** pre dieťa sú najťažšie prvé dva mesiace v škole, to je čas, keď si zvyká na nové školské prostredie a na nový režim dňa
* **rozprávajte sa s prvákom:** pýtajte sa ho, ako sa mu v škole páčilo, čo nezvyčajné v škole zažil a dozvedel sa, akí sú spolužiaci a pani učiteľka – tak môžete odhaliť prípadné problémy ešte v zárodku
* **informujte sa:** nespoliehajte sa iba na pravidelné rodičovské stretnutia, v prípade potreby sa môžete stretnúť aj so mnou, po vzájomnej dohode pred vyučovaním, po vyučovaní, telefonicky a osobne
* **režim:** pripravte nový rozvrh dňa do ktorého patrí vyučovanie, krúžky, oddych, príprava na vyučovanie, dbajte, aby ste nový denný rozvrh dodržiavali s celou rodinou
* **stres je zakázaný:** a to počas celého prvého ročníka ( ideálne počas celej školskej dochádzky vášho dieťaťa )
* **kontrola:** školskú aktovku pripravte na ďalší deň spolu s dieťaťom, aj keď chce byť dieťa samostatné, kontrolujte ho, nespoliehajte sa, že je natoľko zodpovedné a vyspelé, že zvládne prípravu do školy samo

**AKO SA UČIŤ S PRVÁČIKOM**

* s dieťaťom by sa mal učiť iba jeden rodič – ten, ktorý je trpezlivejší, určite si čas, v ktorý sa začnete venovať príprave do školy – dbajte, aby to bola pokiaľ možno vždy rovnaká hodina
* učte sa vždy na rovnakom mieste
* nikdy sa s prvákom neučte hneď po príchode zo školy, doprajte mu čas na relaxáciu a oddych – dieťa by malo aspoň hodinu denne stráviť na čerstvom vzduchu
* pri učení vypnite televízor, rádio alebo počítač, ostatných členov rodiny môžete doslova vyhodiť z miestnosti, v ktorej sa s prvákom učíte – eliminujete tým rušivé elementy
* prichystajte si všetky pomôcky, ktoré pri učení potrebujete, dieťa pochváľte aj za čiastočný úspech, ak sa vám jeho prvé čiarky nebudú pozdávať, naveďte dieťa, aby ich samo chcelo prepísať krajšie
* nestrašte dieťa školou, ani pani učiteľkou
* nikdy mu nehovorte, že niekto iný napísal úlohu krajšie
* ak dieťaťu niečo nejde, motivujte ho pozitívnym spôsobom k tomu, aby trénovalo a skúšalo ďalej

**PRACOVNÝ STÔL ALEBO KÚT**

* pripravte dieťaťu priestor na učenie, ak máte viac detí, určite mu iba jeho pracovný kút, stále miesto, aj prvák by mal mať vlastný pracovný stôl alebo pracovnú dosku, ako aj miesto na odkladanie školskej tašky
* z pracovného kútika odstráňte všetko, čo by mohlo odpútavať jeho pozornosť ( hračky, obrázky, zvieratká,.....)
* dbajte na to, aby dieťa udržiavalo na pracovnom stole poriadok samo, skontrolujte ho však

**KRÚŽKY ÁNO, ALE...**

* pri výbere krúžku sa najskôr spýtajte svojho dieťaťa
* vyberte iba jeden učiaci krúžok ( cudzí jazyk, hra na hudobný nástroj,...) a jeden relaxačný – kreslenie, tvorenie, či športový

Dodržujte biologické hodiny: škola, oddych, hra na čerstvom vzduchu, úlohy, relax, spánok

Mať doma prváka prináša so sebou veľkú zmenu celej rodine. Ráno totiž do školy odchádza dieťa, ale zo školy prichádza naozajstný školák. V septembri sa pre prváčikov stáva dominantnou činnosťou učenie, je to ich práca. Tak vám želám, aby sa vám všetkým vaša práca darila.

PaedDr. Adriana Miková

výchovná poradkyňa