

„Škola je příprava na život,“ říká psycholožka Pardubické nemocnice Irena Dojčánová.

30.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Ačkoliv se to dospělému člověku nemusí zdát, první pololetí první třídy je pro prvňáčka obrovská zátěž.

Nový svět

„Nástup dítěte do školy je skutečně velký krok, vstup do nové etapy života. A jelikož děti v raném věku přejímají to, co slyší od rodičů, hodně záleží na tom, jak školu vnímá právě rodič a nejbližší okolí dítěte. Obecně platí, že největší strach mají děti i dospělí z neznáma. Takže pokud je to možné, doporučuji si školu už během zápisu projít a budoucího prvňáčka s novým prostředím v předstihu seznámit,“ radí psycholožka Irena Dojčánová a dodává, že v některých rodinách je takovým hezkým zvykem vzít si na první školní den dítěte volno a společně s ním vstup do školních let oslavit: *„To je určitě dobrá cesta, udělat si hezký den. A nepodcenila bych ani samotnou přípravu. Dítě hodně prožívá i to, jakou bude mít aktovku, penál, přezůvky. To všechno jsou pro něj nové věci, které jsou důležité.“*

Změna je život

Ačkoliv se to dospělému člověku nemusí zdát, první pololetí první třídy je pro prvňáčka obrovská zátěž. *„Najednou musí několik hodin sedět v lavici, musí se umět ve škole sám zorientovat, přezout se, dojít si na záchod, nachystat si věci, poznamenat úkoly. To všechno je pro malé dítě vysilující. Berte v potaz, že řada prvňáčků ještě nedávno chodila ve školce po obědě spát. Naštěstí i ve škole bývají ve třídách hrací koberce, kde si děti mohou po vyučování chvíli odpočinout, natáhnout se, chvíli si poležet,“* klade důraz na odpočinek psycholožka Irena Dojčánová. A právě odpočinek je podle ní důležitý.

„Dnešní společnost je velmi zaměřená na výkon. Rodiče to myslí v dobrém, děti zapisují na kroužky mnohdy už v předškolním věku a následně v tom pokračují i přes školní docházku, a často jim ve školním období nějaký ten kroužek ještě přidají. Tak se stane, že dítě přichází ze školy až večer, je unavené, ale musí dohnat věci do školy, a z přetížení pak může mít problémy se spánkem,“ upozorňuje Irena Dojčánová. Správná míra aktivit je samozřejmě individuální, jelikož každé dítě je jiné. Neměli bychom ale zapomínat na osobní prostor dítěte. I dítě školou povinné musí mít prostor si hrát nebo jen tak odpočívat. *„Chodí nám sem rodiče, kteří jsou nešťastní z toho, že dítě přijde ze školy domů a jen tak sedí a dívá se na televizi nebo si bezcílně čmárá. Ať se dívá nebo si čmárá. Snažím se rodičům připomínat, že i oni, při příchodu domů z práce, hned nevezmou vysavač a nevrhají se do další aktivity, ale na chvíli si oddychnou, udělají si kávu nebo si pustí oblíbený seriál. Stejný prostor pro odpočinek bychom měli nechat i dítěti,“* doporučuje Irena Dojčánová.

Všeho s mírou

Co se zájmových kroužků týče, psycholožka Irena Dojčánová radí rodičům, aby se jim děti věnovaly maximálně třikrát týdně: *„Samozřejmě je to individuální a jsou sporty, které vyžadují i čtyřikrát týdně trénink. Pak bychom ale měli zvážit, jestli dítě zapsat ještě na hudební výchovu. Některé děti se snadno nadchnou pro několik aktivit najednou, od toho je tu ale rodič, aby v takový moment dítě usměrnil a rozhodnul, kdy má aktivit dost.“*

Základem je komunikace

Velké téma pro rodiče a jejich děti je i to, jak s nimi o škole mluvit. „*Takový ten typický dotazník po příchodu dítěte ze školy, který zahrnuje otázky typu co bylo k obědu, co jsi dělal ve škole, jakou jsi dostal známku... to většinou nefunguje. Daleko lepší způsob je dítě rozmluvit volným rozhovorem, kdy mu vyličím, jaký jsem měl den já sám a ono pak může navázat,*“ usmívá se Irena Dojčánová a dodává, že opět bychom se v otázkách na školu neměli soustředit pouze na výkon. Raději se vyptat na oblíbený předmět, dobrého kamaráda a otázku na známku si ponechat na později. Psycholožka Irena Dojčánová klade důraz i na autenticitu v komunikaci: „*Ať už mluvím s jiným dospělým nebo s dítětem, je dobré vycházet ze sebe. Pokud vidím, že dítě něco trápí a nevím, jak mu pomoci, je dobré mu to říct narovinu. Přiznat, že jsem rodič, který tuhle situaci prožívá třeba také poprvé a neví si s ní rady, ale vidí, že něco není v pořádku a chce pomoci.*“

Ať už se jedná o školu, zájmové kroužky anebo cokoliv jiného, je důležité s dítětem mluvit tak, abychom zůstali autentičtí a zároveň projevili upřímný zájem o to, co nám říká. To stejné radí Irena Dojčánová i dospělým na opačné straně třídy, za katedrou: „*Základem pro učitele je klidná mluva, úsměv a oční kontakt.*“

<https://www.nempk.cz/novinky/skola-je-priprava-na-zivot-rika-psycholozka-pardubicke-nemocnice-irena-dojcanova>