

Jak můžete podpořit své dítě v prvních týdnech školní docházky

Promyslete pravidelný režim dne a dodržujte ho. Můžete navázat na režim z povinného předškolního vzdělávání.

Pravidelný režim je pro dítě důležitý nejen při vstupu do první třídy. Podporuje jeho pocit bezpečí a jistoty.

Označte dítěti co nejvíce osobních věcí monogramem nebo značkou, kterou pozná.

Když si dítě nemůže vzpomenout, které věci jsou jeho, učitel mu může snáze pomoci s hledáním.

Připravujte svačinu společně s dítětem. Nezapomínejte na pití, dávejte dítěti vodu nebo jiné neslazené nápoje.

Vhodná svačina a dostatek tekutin dodá dítěti energii, kterou pro učení potřebuje. Když se podílí na její přípravě, má větší motivaci ji sníst. Společná příprava podporuje také jeho samostatnost.

Zajistěte, aby dítě přicházelo do školy alespoň 15 minut před začátkem vyučování.

Dítě se v klidu připraví na výuku a má prostor na komunikaci se spolužáky.

Vedte dítě k pořádku ve školní aktovce, kterou si pod vaším dohledem připravuje podle rozvrhu.

Dítě má přehled o svých věcech. Učí se zodpovědnosti a samostatnosti. Nenosí zbytečně těžkou aktovku s věcmi, které nepotřebuje.

Domluvte se s dítětem na tom, zda půjde po skončení vyučování domů, nebo do školní družiny, a kdo ho ze školy vyzvedne.

Dítě má přehled o době, kterou ve škole stráví, a není vystaveno stresu, že jste na něj zapomněli.

Povídejte si s dítětem. Zajímejte se o to, co se ve škole dělo.

Projevením zájmu posilujete emoční stabilitu a sebedůvěru dítěte. Společným vyprávěním rozvíjíte jeho slovní zásobu a komunikační dovednosti.

Nezatěžujte dítě velkým množstvím zájmových kroužků a aktivit. Dopřejte mu časový prostor pro hru a relaxaci.

Dítě je ve škole vystaveno zátěži, na kterou nemusí být zvyklé. Potřebuje čas samo pro sebe a na odpočinek. Přetížení může vést ke vzniku psychických potíží.