**Jak zvládnout nástup do první třídy**

Před nástupem do první třídy by dítě mělo ovládat jednotlivé oblasti předškolních dovedností (zrakové a sluchové vnímání, předmatematické představy, grafomotorika, jemná a hrubá motorika, sociální dovednosti atd.). Bližší vymezení těchto oblastí, včetně doporučení, jak je u dětí rozvíjet, najdete na stránkách Krajské pedagogicko-psychologické poradny Zlín, v záložce pro rodiče – metodické materiály – odkaz: <https://poradnazl.cz/index.php/mmall>

**Co dětem pomáhá při nástupu do školy**

* **Stabilní denní režim** – pravidelné vstávání, jídlo, odpočinek a večerní rituály.
* **Podpora samostatnosti** – nechte dítě zkoušet, chybovat a hledat vlastní řešení. Neřešte všechny obtíže za něj, podporujte ho v samostatném rozhodování a ve vědomí vlastních kompetencí.
* **Pozitivní očekávání** – mluvte o škole jako o místě, kde se bude učit nové a zajímavé věci, pracujete tak s jeho vnitřní i vnější motivací.
* **Spolupráce s učitelem a školou** – buďte v kontaktu, ptejte se a sdílejte, co funguje i co dítě potřebuje, informujte učitele zavčas o případných výukových či výchovných obtížích, obtížích v kolektivu třídy apod.
* **Bezpečné zázemí doma** – prostor, kde si dítě může odpočinout a cítit se jistě.

**Praktické tipy pro hladký začátek**

* Připravte **si s dítětem školní pomůcky společně** – pomáhá to těšit se na školu.
* Počítejte s tím, že dítě bude potřebovat **vaši pomoc s domácí přípravou** (tu je vhodné realizovat denně, ve stejný čas – tvoří se tak snadněji návyky a podporujete oblast pracovně-volních vlastností dítěte).
* Vyzkoušejte si „cestu do školy“ ještě před začátkem.
* **Mluvte o emocích** – je v pořádku mít obavy i radost zároveň, ve škole může dítě zažít nudu, srandu, ale i zklamání. Všechny tyto emoce patří do našeho života, stejně jako do školy.
* **Začněte s přiměřenými nároky** – adaptace na školní prostředí trvá týdny až měsíce (plačtivost, nejistota je v prvním čtvrtletí běžným projevem v rámci adaptačního období)
* **Vnímejte signály únavy** – prvňáčci často potřebují více klidu a spánku, kroužky a organizované volnočasové aktivity volte v rozumném množství – dítě nepřetěžujte, dopřejte mu také chvíle na hraní, spontánní činnosti a „nudu“
* Ptejte se dítěte po příchodu domů na to, co se mu dnes podařilo, co se mu líbilo, zažilo.
* **Mluvte s dítětem o pravidlech a důsledcích.** Pomáhá, když děti předem vědí, co se od nich očekává – nejen doma, ale i ve škole.
* **Seznamujte děti postupně se školním řádem**. Vysvětlete jim srozumitelně, proč pravidla existují a k čemu slouží (např. aby se všichni cítili bezpečně, mohli se učit, měli klid).
* **Trénujte respekt k autoritě.** Dítě by mělo rozumět tomu, že pokyny dospělých (učitelů, vychovatelů) je třeba respektovat – i když s nimi třeba v danou chvíli nesouhlasí.
* **Budujte schopnost odkládat potřeby.** Ve škole dítě často nemůže jednat okamžitě podle své vůle – je důležité učit ho čekat, dodržovat pořadí, vydržet (přestávky, nyní se vyučuje Matematika, ne Český jazyk apod.)
* **Podporujte jeho sociální a emoční dovednosti.** Mluvte s dítětem o tom, jak se chovat ve skupině – že někdy musíme ustoupit, počkat, domluvit se, omluvit se apod.
* **Mluvte s dítětem o roli školáka –** jaké má tato role výhody a jaké povinnosti naopak přináší.

Nástup do školy je velká změna, ale děti ji většinou zvládnou lépe, než čekáme. Důležitá je podpora, klid a důvěra. V případě, že byste potřebovali s čímkoliv pomoci, obraťte se na školní poradenské pracoviště (výchovný poradce, speciální pedagog, metodik prevence, školní psycholog) - kontakty najdete na webu školy.

Mgr. Monika Dvořáková

Školní psycholožka