



## Jak úspěšně zvládnout začátek školní docházky? Přečtěte si tipy Linky bezpečí a Rodičovské linky!

Nástup dítěte do první třídy základní školy přináší zásadní změny nejen v životě dítěte, ale klade zvýšené nároky také na rodiče. Pochopení osobnosti dítěte a jeho individuálních potřeb v daném věku je klíčové pro zvládnutí změn a případných problémů, které se k tomuto období váží. Nabízíme proto několik rad, jak prvňáčkovi i rodičům začátek školy co nejvíce ulehčit...

### CO DĚLAT PŘED ZAČÁTKEM ŠKOLY?

**Zaveďte pravidelný režim** - již na konci prázdnin nastavte pravidelný denní režim a obvyklou posloupnost činností, které má dítě ráno vykonávat (vstávání, snídání, umytí, obléknutí atd.).

**Doprovodte svého prvňáčka do školy** - první den školy je pro dítě významným dnem, určitě bude rádo, když ho bude moci sdílet s oběma rodiči. Doprovod dítě ocení i během celé první třídy.

**Začátek školy společně oslavte** - dejte prvňáčkovi najevo, že prvním dnem školy začíná něco nového, co je dobré a co je důvodem k oslavě.

**Dbajte na odpočinek a dostatečný přísun energie** - školní docházka klade na dítě zvýšené nároky, dopřejte dítěti dostatek spánku a pravidelnost nejen v aktivitách, ale i ve stravě.

**Dejte si čas** - ponechte si dostatečný prostor na ranní vypravení z domu, snížíte tak stres a předejete zbytečným konfliktům.

**Školou dítě nestrašte** - vyhněte se poukazování na náročné situace, které mohou hrozit, o škole myslte a mluvte pozitivně.

### JAK ZDÁRNĚ ZVLÁDAT ŠKOLNÍ DOCHÁZKU?

**Bud'te chápaví** - uvědomte si, že nástup do školy je pro dítě velká změna, že je normální, když se bude chovat trochu jinak než dříve. Citlivě a s pochopením reagujte na případné symptomy (jako je bolest hlavy, břicha, zvýšená únava), které po období adaptace většinou odezní.

**Bud'te trpěliví** - nechte dítěti potřebné adaptační období, čas, aby mohlo do školní lavice „dozrát“. Nelekejte se toho, když vše zpočátku nepůjde tak hladce, jak jste si mysleli. Nebuďte zklamaní, když se ukáže, že v některých předmětech za ostatními spolužáky vaše dítě zpočátku zaostává.

**Přístupujte k možnostem svého dítěte realisticky** - nepodceňujte ho, zároveň po něm nechtějte, co nemůže zvládnout. Dítě, které je pod silným tlakem, může reagovat vzdorem nebo rezignací, mohou se u něj projevit poruchy koncentrace, zvýšená agresivita či plačtivost.

**Mějte svého prvňáčka rádi** - říkejte dítěti, že ho máte rádi bez ohledu na jeho úspěchy či neúspěchy a že je zcela přirozené, když se mu něco ve škole právě nepovede.

**Chvalte a oceňujte** - pozitivně hodnotte i dílčí úspěchy, neberte je jako samozřejmost. Pozitivní hodnocení je pro dítě větším motivačním nástrojem než tresty. Oceněním úspěchů a pomocí s případnými neúspěchy pomáháte potomkovi budovat jeho dobré sebepojetí.

**Spolupracujte se školou** - informujte učitele s předstihem o případných speciálních potřebách svého potomka či jeho omezeních (speciální poruchy učení, hyperaktivita atd.). V případě potřeby vyhledejte pomoc v pedagogicko-psychologické poradně.

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O<sub>2</sub>



**Udělejte si na své dítě čas** - je důležité, aby s vámi mohlo dítě sdílet své zážitky ze školy, svěřit se s radostmi i trápeními, která se ke škole váží.

**Pomozte se začleněním do kolektivu** - umožněte dítěti trávit se spolužáky i volný čas mimo školu. Ptejte se na jeho nové kamarády a zjistěte, jak se mu ve třídě daří. Řekněte dítěti, že si nemusí se všemi spolužáky vždy rozumět, že mu ale nikdo nesmí ubližovat.

**Pozor na počet mimoškolních aktivit** - zvažte, co vše vaše dítě kromě školy reálně zvládne. Dejte dítěti prostor pro „nicnedělání“, čas na odpočinek, hru, pro neorganizované volno. Mělo by mít šanci zážitky a podněty, které ho potkaly, zpracovat.

**Pomáhejte** - učte se s dítětem pravidelně, ale nepřehánějte to (pro prvňáčka je optimum cca 30 min. denně), po dohodě s dítětem zkuste na učení najít nejvhodnější čas.

## ZÁVĚREM



*„Klíčem k hladkému zvládnutí nároků, se kterými se musí celá rodina na začátku školního roku vypořádat, je vzájemná důvěra, láskyplný vztah, podpora a pozitivní hodnocení dílčích úspěchů. Nezapomínejme taky na přirozené potřeby dítěte v daném věku a rozložení povinností a volného času.“ (Peter Porubský, vedoucí Linky bezpečí)*

---

## Kontakt pro média:

Lucie Kopejtková  
specialista PR a komunikace  
l.kopejtkova@linkabezpeci.cz  
mobil: 606 708 548

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O<sub>2</sub>

