

# 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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.