TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 28. 08. 2023

Nový školní rok se blíží aneb Jak dětem usnadnit přechod z prázdnin do období povinností

Nový školní rok je již opravdu za dveřmi a s ním samozřejmě i mnoho různorodých pocitů, které mívají nejen malé děti ale také dospívající. Objevovat se u nich může strach, stres, úzkosti i smutné nálady, že prázdniny už pomalu a jistě končí. S tím ale můžete společně s potomky zatočit! Podpořte přívětivou atmosféru, jež usnadní složitý přechod k povinnostem.

Než dítka opět usednou ve školních lavicích a začne nový školní rok, zkuste si ještě užít pár posledních dní léta naplno. Naplánujte si výlet za památkami, nebo se zúčastněte nějaké té akce „Loučení s létem“. Všichni přijdete na jiné myšlenky a oprostíte se od stresu z předškolního zařizování a shonu. O to lehčeji se vám pak bude 1. 9. vstávat.

Než děti zahájí nový školní rok, naplánujte opět denní rutinu

Po dvou měsících prázdnin si děti mohou zvykat na povinnosti skutečně těžce. Když je ale pozvolna připravíte, nebude to takový problém. **Pár dní před zahájením nového školního roku si tedy společně sedněte a vysvětlete, jak budou dny opět fungovat.** K tomuto účelu se dokonce vyplatí koupit nějakou magnetickou tabuli na lednici, kde sepíšete k jednotlivým dnům aktivity a režim. Také nezapomeňte, že zejména školní dítka potřebují dostatek spánku (ty od 6 do 13 let asi 9 až 11 hodin). Teenageři od 14 do 17 let pak mohou spát „pouze“ 8 až 10 hodin. Ujistěte se tedy, že potomci ulehnou nejen 31. 8. do postele včas.

Děti zvládnou lépe začátek nového školního roku, když s nimi budete mluvit o pocitech

Pro rodiče může být návrat potomků do školních lavic jistou spásou, avšak pro samotné děti může tento fakt představovat nebývalý stres. Nezapomeňte tedy s nimi o všem, co cítí, hovořit. Zeptejte se jich, čeho se obávají, a jak jim můžete zahájení nového školního roku ulehčit. Pomoci může v návratu za povinnostmi i fakt, že se vaše dítě setká před školou se spolužáky/kamarády a do třídy půjdou společně (to platí zejména u těch menších). A konec konců, zahájení školy si můžete také společně zpříjemnit. Po prvním školním dni se tak sejděte doma, objednejte pizzu nebo něco dobrého a povídejte si, jaký byl den. Anebo si pusťte jako rodina oblíbený film.

Když dítě špatně zvládá zahájení nového školního roku

Jakmile nastane den D, může být mnoho dětí neklidných až nervózních. To je naprosto normální reakce, ze které se většina z nich dostane. **Když ale negativní projevy, jako např. plačtivost či záměrné vyhýbání se škole a mimoškolním aktivitám přetrvávají, zbystřete.** Promluvte si s třídním učitelem o chování potomka a zapátrejte společně po tom, jak mu pomoci. Ve hře může být dokonce šikana, proto se ji snažte zaznamenat včas, abyste předešli komplikacím a prohlubujícím se duševním problémům dítěte. Otevřená komunikace v rodině je v tomto ohledu základ. Když pak nepomůže zdaleka nic, zkuste se zamyslet nad pomocí dětského psychologa.

Co dalšího může rodič udělat (nejen) pro děti v rámci zahájení nového školního roku

- Pokud vaše dítě začíná nový školní rok na neznámé škole, nebo nastupuje na druhý stupeň, **snažte se seznámit s jeho novými pedagogy** a primárně pak s třídním učitelem.
- **Proberte s dítětem, jaké má plány a cíle v novém školním roce.** Mluvit můžete například o zlepšení konkrétních dovedností nebo mimoškolních aktivitách.
- **Podporujte přátelské vztahy svého dítěte s jeho spolužáky.** Můžete třeba kývnout na společné učení u vás doma či společné volnočasové aktivity. Dítě se tak bude cítit jistější.
- **Udržte emoce na uzdě.** Leckterý rodič může být ve stresu ze zahájení nového školního roku. S chladnou hlavou, smyslem pro humor a pozitivním myšlením ale zvládnete celou situaci daleko lépe. Klidné rodinné zázemí má totiž pro děti velký význam. Budujte v nich tedy pocit bezpečí, integrity a láskyplnosti.

Autor článku: Iveta Reinisch