Jak se vyhnout zbytečným stresovým situacím při zahájení školního roku?

Léto se neúprosně krátí a brzy zase nastane doba, kdy se děti budou muset vrátit zpátky do školních lavic. Spousta dětí se už nemůže dočkat, až zase uvidí své spolužáky, jiní se naopak do školy netěší vůbec, zvykly si na domácí pohodu a hodlají v ní pokračovat.

Jak děti na návrat do školy připravit?

Prázdninový režim se od toho školního docela podstatně liší. Děti si během léta zvykly na to, že si můžou přispat a večer se jim do postele moc nechce. Postupně zkuste posouvat večerku na dřívější hodiny, v posledním prázdninovém týdnu můžete vrátit do hry klidně i budík. Začnete-li se změnou režimu v dostatečném předstihu, můžete ho měnit postupně, po malých krůčcích a děti se tak vyhnou náhlému šoku.

Připravte se taky na to, že zvídavé děti budou mít letos nejspíš více otázek. *Půjdeme normálně do školy nebo budeme s paní učitelkou zase mluvit přes počítač? Já už se tak těším na Alenku, budeme ve třídě všichni pohromadě?*

Letošní školní rok byl pro děti prostě v mnohém jiný a není proto divu, že si budou chtít udělat jasno v tom, co je od září bude čekat. Obrňte se proto trpělivostí a připravte se na různé pocity, které vaše ratolesti mohou prožívat. Možná budou potřebovat sdílet radost a nadšení z toho, jak se těší na kamarády. Je taky možné, že si budou chtít postěžovat, že se jim do školy vůbec ale vůbec nechce. Děti v takových chvílích potřebují z vaší strany hlavně porozumění a pochopení.

Ve všech možných reklamních letácích se postupně začíná objevovat sortiment *Zpátky do školy.* Nákupy nových školních potřeb jsou dobrou příležitostí, jak děti na návrat naladit. Místo stresujícího nakupování na poslední chvíli, udělejte z výběru nových školních pomůcek příjemnou a pohodovou událost. S vysněnou aktovkou s Elsou nebo novým penálem se superhrdinou, se do školy každý školák hned těší o něco více.

A kam si ty nové sešity, pastelky a pouzdro dát? Nejvyšší čas na úklid pracovního místa. Klidně můžete dětem nechat volnou ruku, aby si svůj stůl zorganizovaly a připravily podle vlastních představ.

Mnoho rodičů také přemýšlí nad tím, jestli s koncem prázdnin začít s dětmi pomalu opakovat učivo. Pokud vaše dítko samo projeví chuť něco si zopakovat nebo si bude chtít hrát na školu, určitě se ho v tom nebojte podpořit. Pokud víte, že s něčím v minulém roce silně bojovalo, můžete nenásilně, třeba formou hry, učivo postupně procvičovat. Nedoporučujeme dítě do učení příliš nutit, určitě není potřeba, aby se poslední týdny prázdnin každý den několik hodin věnoval škole. Přeci jen prázdniny ještě neskončily a děti mají právo si své volno pořádně užít.

A jakou radu pro vás máme na závěr? Milí rodiče, myslete taky na sebe a svoji pohodu! V klidu si naplánujte, co všechno je potřeba do nového školního roku zařídit. Nejen dětem, ale i vám se

s koncem prázdnin změní režim, bude potřeba znovu naskočit do kolotoče domácích úkolů a vysvětlování. Obrňte se proto trpělivostí a klidem a ještě než to všechno zase propukne, užijte si s vašimi nejmenšími poslední volné dny.

PhDr. Michaela Miechová
Psycholožka a majitelka poradny Mojra.cz
www.mojra.cz