

Ve škole se děje

VŠECHNO

A NIC TO NEZASTAVÍ



pepco®

Jak připravit dítě na každodenní školní život
– průvodce pro rodiče

OBSAH

	ÚVOD	3
	VŠECHNO se odehrává během hodiny	4
	Hodiny z pohledu psycholožky	6
	VŠECHNO, co je potřeba na hodině	7
	VŠECHNO se odehrává o přestávce	8
	Přestávka z pohledu psycholožky	10
	VŠECHNO, co je potřeba o přestávce	11
	VŠECHNO se odehrává na tělocviku	12
	Tělocvik z pohledu psycholožky	14
	VŠECHNO, co je potřeba na tělocvik	15
	VŠECHNO se odehrává ještě dlouho po zvonění	16
	Po zvonění očima psycholožky	17
	VŠECHNO, co pomáhá po škole	18
	I ve školce se děje VŠECHNO	19
	Školka očima psycholožky	21
	V rozpočtu je místo na VŠECHNO	22

Úvod

Návrat dítěte do školy znamená z pohledu dospělého především seznam věcí, které je třeba zařídit. Z pohledu dítěte však škola neznamena jen hodiny a učení, ale také zcela nový svět plný malých i velkých událostí, které pro něj mohou mít obrovský význam, formovat jeho zkušenosti, vzpomínky a pocit vlastní hodnoty.

Právě ve škole může dítě pocítit hrdost, když se poprvé odváží odpovědět před celou třídou, nebo frustraci, když se splete. O přestávce se odehrává společenský život, na tělocviku se setkává se soutěživostí a po zvonění to všechno zdaleka nekončí, protože v hlavě dítěte stále kolují myšlenky a dojmy z celého dne.

Rodič nemůže mít kontrolu nad tím, co se stane ve třídě nebo na školní chodbě. Může však dítěti pomoci vstoupit do tohoto světa s větším klidem a sebedůvěrou. V tomto e-booku vám společně s psychologkou poradíme, jak dítě co nejlépe připravit na situace ve škole.



Protože ve škole se děje
VŠECHNO
A NIC TO NEZASTAVÍ

VŠECHNO

se odehrává BĚHEM HODINY

Hodiny jsou chvíle, během nichž dítě poznává svět, trénuje paměť, pozornost a myšlení a zároveň vytváří nová mozková spojení. Některé děti se zde poprvé potýkají s tím, že jsou hodnoceny, a také se svými vlastními limity, když se nějaké téma ukáže jako obtížné.



Dítě se učí psát, počítat a číst, ale také zkoušet, ptát se, učit se z vlastních chyb a zvládat obtíže.



Co vlastně dítě prožívá ve školní lavici:

✧ **Zjišťuje, jakou roli v této třídní skládačce hraje.** Je skvělé v matematice, nebo perfektně kreslí? Je to chytrák, který vždy zná odpověď, nebo spíš výtržník ze zadní řady?

✧ **Rozvíjí odvahu a sebevědomí.** Mám se přihlásit, i když si nejsem stoprocentně jistý? Mám se zeptat, když něčemu nerozumím? Mám něco přečíst nahlas? Jsou to sice nevýznamné situace, ale pro dítě mohou být zkouškou sebevědomí.

✧ **Prožívá celou škálu emocí, někdy i během jedné hodiny.** Může to být hrdost po pochvale od učitele, stud po chybě, vztek po nespravedlivém hodnocení, nuda při příliš snadném úkolu a velké „aha!“, když mu něco konečně dojde.



HODINY Z POHLEDU PSYCHOLOŽKY



Při výuce má obrovský význam to, zda má dítě pocit, že může udělat chybu. Pokud bude každá chyba vnímána jako neúspěch, může přestat zkoušet – nehlásit se, neptat se, nepouštět se do nových nebo náročnějších úkolů. Proto je třeba posilovat především úsilí, a ne hodnocení. Z dobré známky se můžeme společně radovat, ale horší známka by neměla být důvodem k trestu. Je to spíše informace o tom, že dané téma vyžaduje více pozornosti, času nebo pomoci.

Pomoci mohou například tyto věty:

„nejdůležitější je, že jsi to zkusila“

„to nevadí, že to ještě neumíš“

nebo „každý občas potřebuje pomoci“.

Díky tomu se dítě učí, že učení je proces, a ne zkouška jeho hodnoty.



TAHÁK PRO RODIČE:

-  nezačínajte rozhovor na téma známek
-  ukazujte, že omyl je přirozenou součástí procesu učení
-  neočekávejte dokonalost, ale snahu



VŠECHNO

co je potřeba NA HODINĚ

Na hodinách se dítěti budou hodit především základní věci ze školní výbavy. Stojí za to vybírat doplňky společně, protože oblíbená barva, vzor nebo motiv na sešitu, i když se to zdá jako maličkost, mohou dítěti přinést spoustu radosti.

NA PSANÍ A POČÍTÁNÍ:

- ✧ sešity
- ✧ propisky a tužky
- ✧ guma a ořezávatko

NA VYTVOŘENÍ:

- ✧ pastelky a fixy
- ✧ modelína
- ✧ nůžky a lepidlo

PRO USPOŘÁDÁNÍ VĚCÍ:

- ✧ penál
- ✧ složka
- ✧ obálky a nálepky na sešity



VŠECHNO

se odehrává O PŘESTÁVCE

Z pohledu dítěte je přestávka často nejdůležitější částí školního dne, protože právě tehdy serozvívá společenský život třídy.

Dítě zjišťuje, s kým chce trávit čas, kdo si s ním chce hrát a koho přehlíží, komu může věřit a od koho je lepší se držet dál.



Učí se vyjednávat, odmítat, usmířovat se po hádce, čekat, až přijde řada na něj, a zorientovat se ve skupině, která má svá vlastní pravidla.



Co dítě skutečně prožívá o přestávce:



✧ **Buduje své první společenské impérium.**

Kdo s kým chodí po chodbě?
Kdo komu něco půjčil a kdo se hrozně urazil? Pro dospělé jsou to maličkosti, pro dítě však vážná mapa vztahů, na které si každý den musí najít svoje místo.

✧ **Zjišťuje, že přátelství nemusí trvat navždy.**

Spor o místo v lavici, společnou hru, nebo tajemství prozrazené nesprávné osobě? Dítě se učí, jak komunikovat, omlouvat se, určovat si hranice a vyrovnávat se s pocitem odmítnutí.

✧ **Ukazuje světu, co má rádo a kým chce být.**

Mikina s oblíbenou postavičkou, batoh v konkrétní barvě, penál, přívěsek na klíče nebo krabička na svačinu jsou pro dítě často jedním z prvních způsobů, jak vyjádřit svou osobnost.



PŘESTÁVKA Z POHLEDU PSYCHOLOŽKY



Přestávka ve skutečnosti přináší dítěti další, možná dokonce nejdůležitější lekci. Dítě se učí fungovat ve skupině, rozpoznávat záměry ostatních, vyjadřovat své potřeby a přijímat odmítnutí. Při utváření vlastní identity a hledání svého místa ve skupině mohou hrát důležitou roli vnější prvky, jako je například tričko s oblíbeným hrdinou nebo penál s populárním motivem. Dítě nemusí mít všechno, co je právě v módě, ale stojí za to vzít v úvahu jeho názor, pokud je pro něj něco důležité.



TAHÁK PRO RODIČE:

-  nepodceňujte školní přátelství a konflikty
-  po náročné situaci pomozte dítěti pojmenovat, co cítí
-  nechte ho občas vybrat si to, co se mu líbí a s čím se ztotožňuje

VŠECHNO

co je potřeba O PŘESTÁVCE

O přestávce se hodí doplňky, které dětem pomohou odpočinout si, dát si něco mezi hodinami, uhasit žízeň a cítit se ve školním prostředí o něco uvolněněji.

NA JÍDLO A PITÍ:

- ★ láhev
- ★ peněženka
- ★ krabička na oběd, krabička na svačinu

NA NAVÁZÁNÍ NOVÝCH PŘÁTELSTVÍ:

- ★ karetní nebo dovednostní hry
- ★ míč nebo švihadlo
- ★ nálepky a barevné lístky

PRO VĚTŠÍ POCIT JISTOTY:

- ★ logická hádanka, např. Rubikova kostka
- ★ antistresový míček, mačkácí hračka
- ★ oblíbená plyšová hračka



VŠECHNO

se odehrává NA TĚLOCVIKU

Tělocvik je víc než jen další hodina. Je to okamžik, kdy dítě velmi zřetelně vnímá své tělo – zda je rychlé, silné, hbité a odvážné, nebo spíše nejisté, napjaté a trochu ztracené.



Na hřišti nebo v tělocvičně
se vše odehrává na očích
všech. Úspěch je vidět hned.
Omyl také.



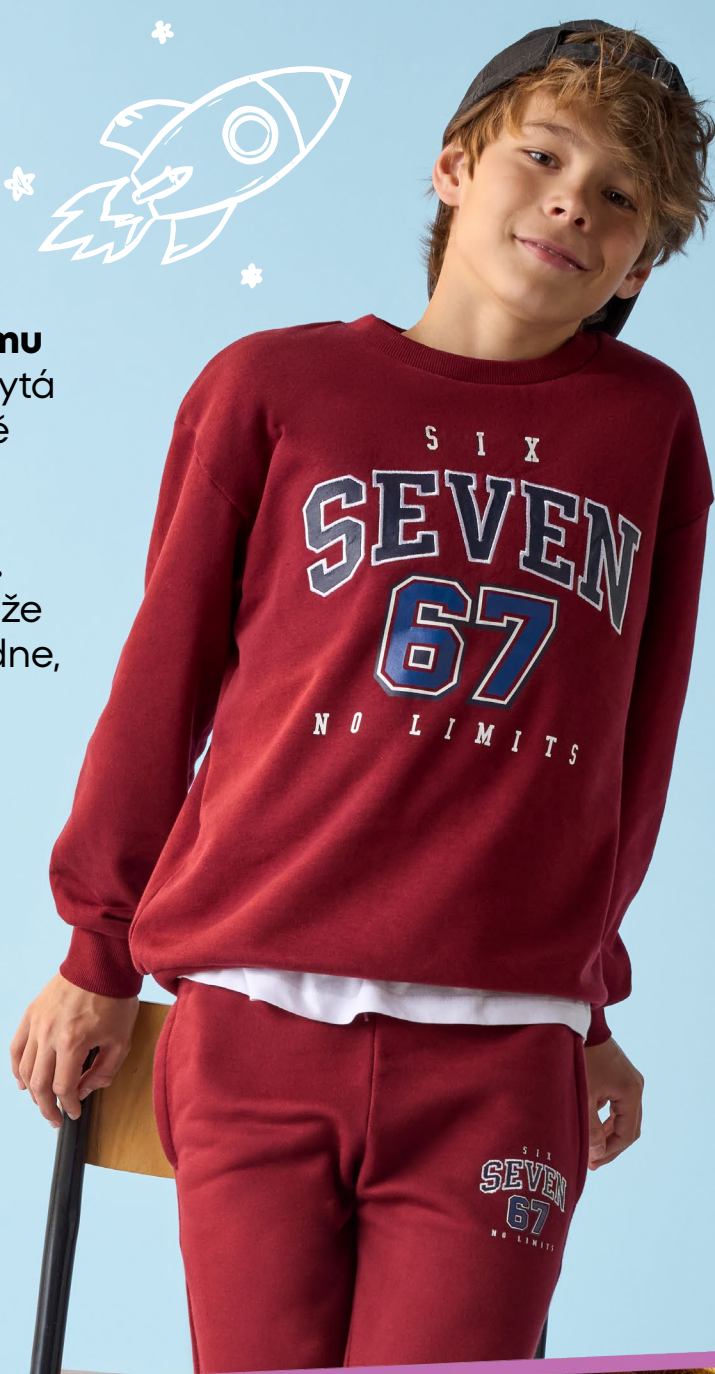
Co dítě skutečně prožívá na tělocviku:



✧ **Vytváří základy vztahu k vlastnímu tělu.** Je obratné? Běhá rychle? Chytá dobře míč? Tělocvik může výrazně ovlivnit sebevědomí.

✧ **Trénuje, jak vyhrávat i prohrávat.** Gól, bod, nejlepší čas – skvělé. Může se ale také stát, že se netrefí, spadne, prohraje zápas nebo jej vyberou do týmu až jako úplně posledního. Jsou to náročné lekce, ale velmi potřebné.

✧ **Zvyká si na týmovou hru.** Dítě musí hrát v zájmu týmu, snášet kritiku, žádat o podporu a vrátit se do hry i po nepovedené akci.



TĚLOCVIK Z POHLEDU PSYCHOLOŽKY



Tělocvik bývá pro dítě obzvláště citlivým okamžikem, protože v sobě spojuje práci s tělem, hodnocení ze strany druhých, tlak skupiny a srovnávání se ostatními. Pro některé děti je to prostor svobody a radosti, pro jiné – zdroj napětí, studu nebo strachu ze zesměšnění.

Je důležité podporovat především úsilí, odvahu a pravidelnou snahu, nikoli samotný výsledek. Dítě nemusí být ve sportu nejlepší, aby mělo s pohybem příjemnou zkušenost. Mnohem důležitější je, aby vědělo, že může cvičit svým vlastním tempem, zlepšovat své výkony a zacházet se svým tělem s laskavostí – takovým, jaké je.



TAHÁK PRO RODIČE:

- ★ oceňujte úsilí, odvahu a snahu i přes obtíže
- ★ snažte se jít dítěti příkladem a vnímat pohyb jako běžnou součást běžného života
- ★ berte „nemám rád tělocvik“ jako podnět k rozhovoru, ne jako rozmar

VŠECHNO

co je potřeba NA TĚLOCVIK

Na tělocviku je nejdůležitější pohodlí. Samotné sportovní oblečení ještě neznamená, že si dítě zamiluje běh na čas nebo že se začne trefovat do koše, ale může mu částečně ulevit od napětí a přispět k lepší koncentraci. Nic by nemělo tlačit, sklouzávat ani omezovat pohyby.

NA CVIČENÍ:

- ✧ tričko s krátkým rukávem nebo sportovní tričko
- ✧ sportovní kraťasy
- ✧ sportovní boty (nejlépe s bílou podrážkou)

DO CHLADNĚJŠÍHO POČASÍ:

- ✧ vesta
- ✧ teplá mikina
- ✧ teplákové kalhoty

DALŠÍ DOPLŇKY:

- ✧ taška na tělocvik
- ✧ láhev
- ✧ náhradní ponožky



VŠECHNO

se odehrává JEŠTĚ DLOUHO PO ZVONĚNÍ

Zvonek sice ohlašuje konec vyučování, ale neznamená to konec toho, co dítě ve škole prožilo – události celého dne se mu v hlavě mohou ještě dlouho promítat.



PO ZVONĚNÍ OČIMA PSYCHOLOŽKY



Po intenzivním dni se dítě často nejprve potřebuje uklidnit a teprve poté si popovídat. Otázky položené hned u dveří mohou zůstat bez odezvy, a to ne proto, že by dítě nechtělo navázat kontakt, ale proto, že si v hlavě ještě uspořádává celý den.

Je dobré dát dítěti chvílku na to, aby přepnulo a odpočinulo si, a teprve poté přejít k rozhovorům a úkolům. Některým dětem se lépe vypráví při kreslení, modelování, balení aktovky nebo při usínání.



TAHÁK PRO RODIČE:

- ★ nečekejte, že vám hned po příchodu domů podá podrobnou zprávu
- ★ místo „jak bylo ve škole?“ se zeptejte: „co bylo dneska nejzábavnější?“
- ★ dopřejte dítěti čas na odpočinek, než se pustí do úkolů

VŠECHNO

co pomáhá PO ŠKOLE

Po škole je nejdůležitější prostor, kde si dítě může udělat domácí úkoly, sbalit aktovku, odložit školní věci a odpočinout si po celém dni. Dětský pokoj nemusí být dokonalý jako z katalogu. Je však důležité, aby se dal snadno uklidit a aby dítě mělo pocit, že má vliv na jeho vzhled.

NA VYTVOŘENÍ ÚTULNÉ ATMOSFÉRY:

- ✧ stojánky na pastelky, tužky a propisky
- ✧ teplé osvětlení nebo projektor
- ✧ ložní prádlo s oblíbeným motivem dítěte

NA ROZVOJ KREATIVITY:

- ✧ plátno se stojanem
- ✧ barvy a štětce
- ✧ deník

NA DOMÁCÍ ÚKOLY A UČENÍ:

- ✧ zvýrazňovače
- ✧ samolepicí lístečky
- ✧ školní kalendář



I VE ŠKOLCE se děje

VŠECHNO

Školka představuje o trochu menší svět než škola, ale pocity v ní mohou být stejně silné. První den bez rodičů, první samostatné jídlo, první společná hra s ostatními dětmi, první přátelství. Pro dítě je to velká cesta do neznáma a zvykání si na školku probíhá postupně a ne vždy přímočaře. Dítě může jednoho dne vejít do třídy s úsměvem a druhého dne se pevně držet rodiče. To je přirozené.





Ve školce může být pro dítě emocionální oporou malý předmět, který mu připomíná domov. Nenahradí rodiče, ale může dítěti dát pocit, že má u sebe něco, co zná. **Takovou oporou mohou být přívěsky s motivem medvídky z prodejny Pepco, které plní ještě jednu důležitou úlohu** – jsou součástí charitativní akce, v rámci níž 100 % zisku z prodeje směřuje na projekty podporující rozvoj a vzdělávání dětí. Díky tomu není přívěsek jen doplňkem k batohu, ale také způsobem, jak při nákupu školních potřeb nezištně podpořit ostatní.



ŠKOLKA OČIMA PSYCHOLOŽKY



Malému dítěti pomáhá předvídatelnost. Je dobré mu přesně říct, kdo ho vyzvedne a kdy – např. po odpolední svačině. Pomoci může krátký rituál na rozloučenou, jako je objetí, plácnutí rukou nebo mávání z okna – každý den to stejné.

Velký význam může mít i malá věc z domova – plyšák, přívěsek nebo jiná drobnost, kterou dítě dobře zná. Takový „talisman“ může fungovat jako spojení mezi domovem a školkou. Připomíná dítěti blízkost rodiče, pomáhá mu překonat okamžik odloučení a dává mu něco známého na místě, které ještě není zcela známé.



TAHÁK PRO RODIČE:

- ✧ neprotahujte loučení, pokud je to pro dítě těžké
- ✧ řekněte mu přesně, kdy přijdete
- ✧ nechte dítě, aby si z domu vzalo něco, co zná

V ROZPOČTU je místo na

VŠECHNO

Návrat do školy může značně zatížit rodinný rozpočet, když se nákupní seznam rychle rozrůstá: aktovka a penál, školní pomůcky, oblečení na tělocvik, oblečení a doplňky s oblíbenými motivy, něco do pokoje, něco na uložení jídla a pití, něco pro mladší dítě do školky... K tomu ještě přibývá tlak, aby dítě mělo „všechno“ – a to nejlépe hned.



Dobrá zpráva?

Všechno si můžete
pořídit v jednom obchodě
a za dobrou cenu.
V prodejnách Pepco najdete
potřeby do školy a školky
v barvách, které děti mají
rády, a s jejich oblíbenými
pohádkovými hrdiny.
Snadno seženete věci,
které jsou praktické a
zároveň se dítěti budou
líbit.



VE ŠKOLE SE DĚJE
VŠECHNO

a s prodejnou Pepco se na to můžete připravit s rozvahou
– v klidu, pohodlně a za rozumné peníze





NATALIA STAWUJAK

Psycholožka, autorka psychoedukačních textů. Specializuje se na srozumitelné přibližování témat souvisejících s vývojem dětí, neuroatypičností a mezilidskými i rodinnými vztahy.



pepco[®]

