

Strach dítěte ze školy při nástupu do první třídy

Jsou děti, které se školy bojí. Rodiče zpravidla reagují slovy „Čeho se bojíš? Nic se ti nemůže stát, neboj se!“ a diví se, že to nepomáhá. Co je vlastně strach? Strach je nelibá emoce, nepříjemný prožitek s neurovegetativním doprovodem, zpravidla zblednutím, chvěním, zrychleným dýcháním, bušením srdce, zvýšením krevního tlaku a pohotovosti k obraně nebo útěku. Na rozdíl od úzkosti jde o normální reakci na skutečné nebezpečí.

PROF. PHDr. LENKA ŠULOVÁ, CSc.

Strach se vyvíjí s věkem – od jednoduchých úlekových reakcí kojence přes reakce na složitější situace, jež představuje neznámé prostředí, nečekané smyslové podněty, odloučení od matky či od blízkých osob, až ke strachu vycházejícímu z vlastních zkušeností nebo ke strachu vázanému na vlastní představivost. Náklonnost ke strachu souvisí s konstitučními vlastnostmi člověka a s jeho emocionální labilitou či stabilitou (Hartl, Hartlová, 2000).

I Strach jako reakce na ohrožení

Strach je přirozená a velmi důležitá emoce pro přežití. Každý se bojí něčeho jiného a je pravdou, že každý umí strach různě dobře překonávat (např. určité sporty jsou založeny především na překonávání vlastního strachu). Bát se je přirozené a nutné. Strach souvisí s pudem sebezáchovy. Bojíme

se něčeho, co je větší než my, a víme, že při měření sil prohrájeme, bojíme se rychlejšího, než jsme sami, neboť tomu neutečeme – proto nám nahání hrůzu hbitá zvířata (myši, hadi), i když máme „velikostní“ převahu. Bojíme se nového, jelikož s tím nemáme zkušenosti, bojíme se experimentovat v jídle (abychom se neotrávili), bojíme se výšek, hloubek, abychom se nezabili pádem, stísněných prostor (abychom tam neuvázli). Většina strachů má své historické opodstatnění ve vývoji člověka jako živočišného druhu. Je tedy v podstatě správné, že se dítě bojí. Jen je třeba jeho strach postupně korigovat.

Mnohé dítě se před nástupem do školy cítí nejistě. Má strach. Strach je reakcí člověka na ohrožení, které přichází z vnějšku nebo tělesného nitra. Ohrožení může existovat reálně, nebo existuje jen v představách. Strach

dítěte ze školy může být zpočátku způsoben jeho představivostí, obavami z neznámého, následně jej mohou vyvolávat spolužáci, učitelé i rodiče. Strach dítěte ze školy by rozhodně neměl být zlehčován ani přehlížen. Rodič by měl naopak právě nyní poskytnout sociální oporu, kterou od něho dítě očekává. Měl by ho především dostatečně vnímat, pozorovat, povídat si s ním. Důležité informace, které dítě často ani neumí pojmenovat, empaticky „číst mezi řádky“. Někdy se dítě bojí jen nezvykle hlasité řeči učitele nebo mu školu „zoškliví“ nešetrné chování nového spolužáka, se kterým se nikdy dříve nesetkalo.

Dítě může dostat strach ze školy náhle, bez jakýchkoli předchozích obtíží. Strach může velmi rychle zmizet, ale také se může vrátit a setrvat (Keller & Thewalt, 1986). Důležitá je spolupráce rodiče s učitelem, abychom o dítěti

získávali co nejvíce informací. Často mohou hrát roli i zdánlivě nevýznamné věci, jako je přílišný ranní spěch. Aby se dítě do školy těšilo, mělo by se ráno vypravovat klidně a bez stresu. Ideální je, pokud si nachystá věci do školy den předem, a ráno pak nedochází k zátěžovým situacím (Keller & Thewalt, 1986).

I Zdroje rozdílů v projevech strachu a bojácnosti u dětí

1. Příčiny somatické (tělesné)

Mezi tyto příčiny řadíme například **větší dráždivost dítěte**. Už od kojeneckého věku méně klidně spí, jeho úlekové reakce jsou výraznější, vše ho rozruší, rozpláče, hůře se uklidní.

Velmi podobné projevy mají děti označované jako **senzitivnější (citlivější)**. Stačí jim menší podnět k probuzení obavy, strachu či úleku. Bývají citlivější k vnímání bolesti, hůř se vypořádávají se změnou (třeba i se změnou intenzity světla nebo rychlou změnou počasí), hůř reagují na štipnutí hmyzem – jsou to zkrátka takové „citlivější květiny“, se kterými je třeba jednat pomaleji, jemněji, postupně.

Lze sem zařadit i **děti s nižší tolerancí vůči stresu**. Dříve než jiné děti reagují na tlak okolí strachem, panikou, únikovými či agresivními projevy. Únikem pro ně bývá nevšímavost k vyhrčené situaci, neslyšení „zlých“ příkazů, dobrovolná izolace od ostatních. Agrese malého dítěte jako reakce na strach je často obrácena vůči němu samému – štípe se, škube si vlásky, dává si pohlavky.

Další skupinou ohroženějších dětí jsou **děti hůře adaptabilní**. Obtížněji a delší dobu se vyrovnávají se změnou. Je pro ně náročnější změnit každodenní režim. Nesnadno a déle překonávají nástup do MŠ, do školy, ranní vstávání, hůře přijímají nové lidi i nové věci, které je obklopují.

Somatické příčiny tedy mají své kořeny ve vlivech dědičných nebo je důvodem přítomnost rizikového faktoru v době jejich prenatálního vývoje či problémy perinatální, výživové či jiné dlouhodobě působící faktory po narození.

2. Příčiny psychické

Hovoříme-li o příčinách psychických, je třeba uvést především osobnostní dispozice, které jsou determinovány (stejně jako výše zmíněné somatické) dědičně, prenatálním, perinatálním a postnatálním vývojem. Patří sem temperament, rychlost reakcí dítěte, úroveň a způsob myšlení, paměť, vnímání, motorická zralost, tzv. sociální zralost či sociální inteligence i emoční úroveň dítěte.

Ukazuje se, že výrazný formativní vliv na vývoj dítěte má jeho vztah s matkou a s dalšími členy rodiny. Výzkumy posledních let dokládají, že je důležité, jaké pouto či vazba se mezi matkou a dítětem vytvoří především během prvních let po narození. V prvních letech života dítě nezbytně potřebuje stálou, pečující a láskyplnou osobu, která má sama dostatek sebeuvěry, aby mohla naplňovat roli matky. Je-li tomu tak, předá dítěti pocit jistoty, stability a zájem a dítě samo, má-li tento základní pocit důvěry ve své okolí a v matku, věří i samo sobě a je dosti samostatné v prozkoumávání svého okolí. Bývá rovněž zvědavé a právě zvědavost nakonec zvítězí nad strachem.

Pokud si však matka není příliš jista svou mateřskou rolí, přenesla úzkost a nejistotu na dítě.

Je zajímavé, že matky vřelé a láskyplné, které v dítěti vzbuzují pocit jistoty (ve smyslu *attachment*), mu také od raného dětství dodávají podporu v pokusech o osamostatňování (Šulová, 2004).

Kromě významného pouta, jež dítě navázalo s matkou, je velmi důležitá i podpora jeho samostatnosti/autonomie, kterou by mu měla rodina poskytnout. Jsou děti, jejichž rodiče si usnadňují péči o ně tím, že stále slyší: „Nechoď tam, je tam bubák. Nedávej tam ručičku, nebo tě to kousne.“ Není divu, že takové děti musejí nabýt dojmu, že svět, který je obklopuje, je samé nebezpečí, a bojí se. Stávají se pasivními.

Mnohé zdroje pozdějších „strachů“ pramení z problémů situačních (některé snad lze nazvat „posttraumatické“). Leckdy postačí i noční probuzení v opuštěném tmavém bytě, když rodiče

„zaskočí na slovíčko“ k sousedům, anebo třeba vidět, jak jiné dítě pokouše pes, nebo zažít požár či evakuaci domu, popřípadě zhlédnout film v televizi, který rozdmýchal dětskou fantazii... Je třeba zdůraznit, že dětská představivost dodává běžným situacím velkou barvitost.

3. Příčiny sociální

Učitelé a vychovatelé malých školáků velmi dobře poznají ve skupině dětí ty, které jsou ustrašené, reagují panicky, chrání si obličej při prudším pohybu, schovávají se, zvýší-li někdo hlas... Stává se to tehdy, jsou-li v rodině svědky vzájemného násilí, obrací-li se toto násilí vůči nim samým, jsou-li strašeny, psychicky vydírány a jinak znejišťovány. Pak je jen přirozené, že se bojí a že jsou v tenzi, ocitnou-li se v nové situaci.

Zmíňme též strachy převzaté z vlastního rodinného prostředí jaksi z tradice, z loajality či na základě často pozorovaného modelu chování. Bojí-li se matka pavouka a pokaždé vyvádí, dokud ho někdo jiný z její blízkosti neodstraní, je pravděpodobné, že stejné reakce předvede v nejbližší době i její dítě.

I Proč se děti bojí ve škole

Školní instituce je prostředí nové, neznámé, a dítě tedy neví, s čím má počítat, co mu chození do školy vlastně přinese do života, jak budou vypadat školní dny, kdo v té škole bude, koho tam potká. Proto jsou děti tak rády, když s nimi do školy začíná chodit někdo, koho znají, třeba holčička ze sousedství. Učitelky dobře vědí, že obecně se děti zpočátku své docházky projevují jako více ustrašené, utíkající se k obranné reakci, k pláči, izolaci či ke snaze odejít nebo i k agresi (kopání, štípání).

Chození do školy znamená opustit něco jistého, stabilního a většinou i emocionálně zabarveného – domov, maminku, hračky, teplý pelíšek –, a to vše pro něco neznámého, co jim může nahánět strach. Ve škole pro ně bývá spousta věcí nesrozumitelná a nejasná, protože doma to zatím bylo jinak. Setkávají se tam s jinými modely



chování jak u učitelů, tak i u spolužáků. V některých dětech tyto projevy probudí strach.

Mají třeba zkušenost, že když dospělý křičí, je to průvodní jev hádky, která může přerůst ve fyzické násilí. Ve škole učitelka zakřičí, aby překřičela hovořící děti, ale jedno z dětí se rozpláče, protože má strach a očekává situaci, na kterou je z domova zvyklé.

Některé děti se bojí něčeho zcela konkrétního, co je pro ně nové, a když jim učitelé dopřejí čas a prostor, dozvědí se, o čem jde. Vhodným způsobem pro zjišťování, čeho se dítě bojí, jsou například projektivní hry, rolové hry, hry s maňásky. Dítě se bojí třeba takové banality, jakou je had v kádince s lihem, vystavený na chodbě školy.

Někdy se dítě vzhledem ke své fantazii a kreativě začne bát i vlivem zcela nevinné poznámky dospělých. Někdy mají děti z někoho strach jen proto, že jim připomíná postavu kohosi zlého ve filmu či na obrázku v knížce. Často je to spojeno s potouchlým podněcová-

ním takovýchto „fantazií“ sourozencem, starším spolužákem nebo „hodným strýčkem“, kteří to ani nemusejí myslet zle. Tyto rozjitřené představy jsou leckdy utvářeny něčím zcela nepochopitelným (pro dospělého) – zlatý zub, deformace prstu či jiné zdánlivě bezvýznamné detaily ve vizáži.

Dítě se rovněž může bát ve skupině vrstevníků, protože mu zatím chybí zkušenost s ní, anebo může přikládat jiný význam nepřátelským projevům dětí s jinými modely chování osvojenými z jejich vlastních rodin. Zvýšená asertivita či agresivita při soutěžení dokáže citlivější dítě zcela ochromit. Svůj strach potom rozšíří z jednoho vztahu či nepřiměřeného chování na všechny děti a celou školu. Přestane se mu v ní líbit, přestane si být jisté samo sebou. Někdy třeba začne chtít, aby někdo z rodiny chodil do školy s ním.

Některé děti obtížně přijímají cizí autoritu. Dosud pro ně byla autoritou jen dvojice rodičů či někdo z nejbližší rodiny – a náhle mají přijmout rozho-

dování cizí osoby. Znejistuje je to, nemějí se s tím vypořádat, vzbuzuje to u nich strach, cítí se bez opory rodičů příliš zranitelné či bezbranné.

Vyrovnaní se se strachem vyžaduje především trpělivost a čas a také schopnost rodiče s dítětem o jeho pocitech komunikovat. Rodič musí nejen poznat, že se dítě bojí, ale musí být také schopen zjistit, čeho se bojí, a pomoci mu strach překonat.

Adaptace na školu na počátku školní docházky

Pro následnou adaptaci na školu je klíčový již první školní den, který by dítě nemělo promeškat. Jde o chvíli, kdy se ke slovu dostává skupinová dynamika, a již několik dnů po zahájení školy se vytvoří určitá skupinová struktura, do které dítě, jež nastoupilo později, může obtížněji zapadnout. První školní den je symbolickým začátkem nového životního stylu – a takto by měl být vnímán jak rodiči, tak hlavně dítětem. Mělo by se jednat o příjemný

a slavnostní den, který školáčka pozitivně naladí a posílí jeho předchozí kladná očekávání. Dítěti velmi pomáhá, pokud ho doprovázejí rodiče.

Učitelé tento den vytvářejí odlehčenou a slavnostní atmosféru ve třídě. Rodiče zpravidla během prvního dne obdrží od učitelů podrobnější informace o školním režimu a o tom, jak budou probíhat následující dny. Změny režimu přicházející s počátkem školní docházky jsou pro dítě náročné i fyzicky. Dítě se musí soustředit delší dobu, než bylo zvyklé, několik hodin je po něm vyžadováno, aby sedělo víceméně v klidu, plnilo zadané úkoly, ovládalo se, aby svou práci přizpůsobovalo společným instrukcím a tempu.

že odpočinkem může být i pomoc při vaření a v domácnosti nebo práce na zahradě.

Nejen nové povinnosti, ale i odměny

V adaptaci na školu dítěti značně pomáhá, pokud mu s povinnostmi přibudou i nějaké odměny, třeba to, že může o určitých věcech rozhodovat samostatně, že může chodit později spát, že může chodit samo a bez dozoru ven, že začne mít malé kapesné atd.

Učitelé i rodiče by měli dítěti dopřát pocit, že v něčem opravdu uspělo. Měli by ho chválit za vše, co se mu povede, i když je to zdánlivě méně důležité (přistihněte dítě, když dělá něco dobře,

Změny režimu přicházející s počátkem školní docházky jsou pro dítě náročné i fyzicky. Dítě se musí soustředit delší dobu, než bylo zvyklé, několik hodin je po něm vyžadováno, aby sedělo víceméně v klidu, plnilo zadané úkoly, ovládalo se, aby svou práci přizpůsobovalo společným instrukcím a tempu.

Pedagogové by si toho měli být vědomi. Vyučovací doba bývá krátká, učitel by se měl snažit často střídát činnosti. Je-li potřeba, měl by dělat přestávky i během vyučovací hodiny, aby se děti mohly uvolnit a protáhnout.

I přes ohleduplný přístup učitele jsou některé děti po škole velmi unavené. Na to by měli naopak myslet jejich rodiče a zavést pravidelný režim dne také odpoledne. Odpolední režim by měl mít stanovenou dobu, kdy dítě tráví volný čas a kdy se věnuje školním záležitostem (chystání tašky do školy, domácí příprava). Vzhledem k únavě dětí po škole je vhodné nechat je po návratu odpočinout formou činností, které je baví, které jsou neřízené a v nichž se dítě může spontánně projevovat. Nejčastěji se jedná o volnou hru či pobyt na čerstvém vzduchu. Teprve poté by se dítě mělo v pravidelnou dobu zabývat chystáním tašky, domácí přípravou (Klégrová, 2003). Odpočinkem je jiná činnost, než jaké se dítě věnovalo ve škole. To znamená,

a pochvalte ho). A pokud se dítěti něco nedaří, měli by ho podpořit a dát mu na vědomí, že ne každý je ve všem úspěšný. Velmi pomáhá, slyší-li dítě o neúspěchu svých rodičů ve škole, když oni sami byli v první třídě.

To, co dítěti nejde, se vyplatí společně procvičovat nebo danou činnost nějak zpříjemnit odměnou, novým přístupem, zajímavou pomůckou. Dítě se lépe adaptuje na školu, pokud na konkrétních příkladech či ukázkách pochopí, k čemu všemu je škola užitečná. V některých zemích (Kanada, Nizozemsko) v této souvislosti mnohem více využívají muzea, sbírky či modelová pracoviště vytvořená přímo pro děti, kde si mohou názorně uvědomovat využitelnost znalostí.

Sžívání s kolektivem vrstevníků a respektování autority učitele

Jak již bylo uvedeno, v první třídě se dítě setkává s novým kolektivem vrstevníků. Některé sice může již znát, ale jistě přibude spousta dalších neznámých dětí. Navíc se mění prostředí a situace setkávání, takže se může změnit i chování spolužáků, které dítě zná. V adaptaci na tuto situaci velmi záleží na samotné osobnosti dítěte. K dobrému zvládnutí situace výrazně přispívá učitel, který věnuje pozornost třídnímu kolektivu a celkové atmosféře ve třídě. Pomocnou ruku mohou podat také rodiče, pokud dítěti umožní trávit čas se spolužáky i po vyučování. A v neposlední řadě v tomto směru pozitivně působí i různé mimoškolní aktivity, při nichž se děti lépe vzájemně poznají.



Někdy se dítě může obtížněji přizpůsobovat autoritě učitele a leckdy se i na základě zcela neutrálního upozornění ze strany pedagoga může domnívat, že je učitel nemá rád. Některé děti velmi citlivě reagují na své neúspěchy. Pomoci mohou opět rodiče, kteří by měli doma **dítě uklidnit a postarat se o to, aby příště nebyla situace zatěžující, aby jí dítě porozumělo**. Rodiče by se samozřejmě měli zajímat o to, co bylo příčinou nepřiměřené reakce dítěte.

Ve většině případů je náprava velmi rychlá a snadná; mnohdy jde o pouhé nepochopení. Jelikož si dítě teprve osvojuje schopnost porovnávat své výkony s ostatními, snadno může nabýt dojmu, že hodnocení paní učitelky nebylo vůči němu spravedlivé. Jak učitelé, tak rodiče by se měli snažit dítěti citlivě pomoci v rozvoji sebehodnocení a vysvětlit mu situaci.

V praxi, a to jak doma, tak ve škole, se často zapomíná, že **spravedlivé hodnocení** by se nemělo odehrávat pouze v rámci kolektivu, ale také v rámci **individuálních výkonů dítěte**. I snaha by měla být oceněna, neboť každé dítě nemá možnosti dosáhnout nejlepších výsledků.

Rodiče ani učitelé by neměli opomíjet ani takové záležitosti, které jim připadají snadno řešitelné, ale v dětech mohou vzbuzovat obavy. Děti mohou zpočátku cítit nejistotu ohledně toho, zda najdou ve škole svou třídu či zda se mezi dětmi neztratí. Pomoci mohou jednak učitelé, kteří zprvu vyzvedávají děti u šatny a odvádějí je do třídy, případně se dozor v šatnách zaměří na prvňáčky a posílá je směrem ke třídě. Stejně tak se mohou domluvit rodiče mezi sebou, že některé děti budou do školy chodit společně. Dříve, než rodiče nechají dítě chodit ze školy samotné, měli by s ním cestu několikrát projít a upozornit ho na případná dopravní i jiná nebezpečí. Dítě by už z dřívější doby mělo znát svou adresu a vědět, jak se zachovat v případě, že se ztratí.

Do oblasti spíše **praktických záležitostí** patří také to, že dítěti nechutná strava ve školní jídelně. Ani rodiče, ani učitelé by ho do jídla neměli nutit, ale měli by

mu pomoci postupně si přivyknout nebo si z nabídky pokrmů vybrat ty, které mu chutnají (Klégrová, 2003).

Nástup dítěte do školy je významnou změnou i pro rodiče. V rodině dochází ke **změně rolí**, jednotlivým členům přibývají nové povinnosti. Rodiči si musí zvykat na **jiný rytmus**. Zpočátku většina rodičů do školy dítě vodí a vyzvedává je, tudíž si mnohdy musejí uzpůsobit pracovní program podle dítěte a zvyknout si na **povinnost domácí přípravy**. Zejména v prvních ročnících se bezesporu týká i jich. V první třídě musejí rodiče také kontrolovat, zda má dítě všechny pomůcky v tašce a zda jsou v dobrém stavu. Každé dítě ještě není schopno všechno samo ohlídat, a proto mu rodiče pomáhají plnit jeho povinnosti, čímž mu zároveň poskytují určitý model chování.

I Adaptační obtíže

Většina rodičů si pochopitelně přeje, aby bylo jejich dítě ve škole úspěšné. Tato ambice se u některých rodičů projevuje nepřiměřenými obavami, vynucováním školních odkladů nebo neúměrnými nároky na dítě už v předškolním věku. Nevhodné rodičovské chování může negativně ovlivnit vztah dítěte ke škole již v předškolním věku a zkomplikovat následnou adaptaci.

I u dětí, které se na školu těšily, se mohou vyskytnout adaptační obtíže. Zejména na počátku jsou časté **psychosomatické projevy**, například bolesti hlavy, břicha, poruchy spánku, zvýšená teplota, zvracení. Dítě může také ve svém vývoji regredovat, začít se chovat jako mladší, být roztržitě, zapomnětlivé... U většiny dětí tyto komplikace čásem

odezní – nejdéle během října či listopadu. Důležitou roli hraje **vhodný přístup rodičů**. Ti by se měli vyvarovat násilného tlaku na dítě a měli by projevat **trpělivost a pochopení**. Na druhé straně je však potřeba **nepodlehnout tlaku dítěte**, tedy posílat ho do školy a nechávat ho doma pouze v nutných a opodstatněných případech. Namísto je jisté **spolupráce s učitelem**. Minimálně by měl být o obtížích informován, což mu umožní zohledňovat danou situaci při práci s dítětem. Učitelé navíc mohou rodičům pomoci situaci řešit, neboť již většinou mají zkušenosti s dětmi, které se na školu pomaleji adaptují.

Komplikovanější adaptaci může způsobit rodičovský přístup (pokud se například rodiče nevhodně zapojují do školních povinností a práce dítěte). Rodiče by rozhodně neměli plnit úkoly za dítě, mělo by se jednat o spolupráci.

Adaptační potíže mohou samozřejmě vyplývat i z **výukových obtíží**. Zejména v první třídě se dítě učí mnoha zcela novým dovednostem – učí se číst, psát, počítat a osvojuje si i spoustu dalšího. Podporu k překonání obtíží mu mohou poskytnout rodiče i učitelé, ideálně ve vzájemné spolupráci. Pedagogové by se na dítě měli více soustředit při vyučování a zároveň by rodičům měli šetrně a jasně předat odborné rady, jak mají postupovat. Rodiče mohou přispět tím, že budou dítěti doma věnovat dostatek času, budou mu k dispozici při vykonávání domácí přípravy a umožní mu pochopit určité souvislosti. Rodiče prospějí dítěti také tím, že mu budou více než kdy jindy dávat najevo, že ho milují nezávisle na školním úspěchu.

I Závěrečná doporučení

Zda dítě je či není pro školu zralé, v mnoha ohledech určují právě rodiče, neboť mají klíčový vliv na všestranný rozvoj osobnosti dítěte v předškolním věku. Podpora ze strany rodičů v předškolním věku může dítě již částečně připravit na zátěž spojenou s nástupem do školy. Díky spolupráci pak mohou rodiče i škola ještě před samotným zahájením školního roku prvňáčkovi významně usnadnit vstup do školy

Jak mohou rodiče usnadnit dítěti adaptaci na školu

- Dlouhodobě dítě vést k samostatnosti.
- O škole a o tom, co ho v ní čeká, s dítětem mluvit.
- Snažit se, aby si dítě vytvořilo pozitivní představu školy, a nikdy ho školní docházkou nestrašit.
- Společně s dítětem se na školní docházku chystat (nákup pomůcek, příprava pracovního místa, hraní si na školu, návštěva školy).
- Dítěti upravit jeho zvyklosti v souladu s budoucím režimem ve škole (spánek, stravování...).
- Věnovat pozornost přípravě toho, jak proběhne zápis dítěte ve škole.
- Mít na dítě dostatek času v den zápisu do školy.
- Předat učiteli zásadní informace o dítěti (dítě se školy bojí; nedávno zemřel člen rodiny atd.).
- Při případných nedorozuměních s učitelem se snažit najít společná vysvětlení a řešení.
- Po nástupu do školy zavést pravidelný režim dne také mimo vyučování.
- Dopřát dítěti s novými povinnostmi i výhody.
- Chválit dítě za to, co se mu ve škole daří.
- Ve všech společných činnostech ukazovat dítěti, k čemu je škola užitečná.
- Nezlehčovat obavy a strach dítěte a pomoci mu je překonat.
- Dopřát dítěti možnost trávit se spolužáky čas i po škole, brát spolužáky na rodinné aktivity...
- Zapojovat se do aktivit školy.
- Dítěti pomáhat se školní přípravou, ale neplnit úkoly za něj.

Jak mohou učitelé usnadnit adaptaci dítěte na školu

- Pořádat dny otevřených dveří pro budoucí školáky.
- Zápis by měli vést budoucí učitelé prvňáčků.
- Snažit se již od zápisu o individuální přístup, zohledňovat ve své práci informace o dětech.
- Vytvářet pozitivní atmosféru ve třídě (představit se dětem, zajistit jejich vzájemné seznámení).
- Zejména v prvních týdnech školy uzpůsobovat vyučování schopnostem a možnostem žáků (častěji zařazovat přestávku na protažení, dbát na pitný režim).
- Informovat rodiče o případných obtížích v adaptaci, pomoci najít řešení.
- Snažit se při případných nedorozuměních s rodiči a dětmi najít společná vysvětlení a řešení.

Text vychází z mezinárodního (česko-francouzsko-kanadského) výzkumného projektu, který byl realizován v letech 2008–2012 s podporou Grantové agentury ČR (GA406/08/0423 a následně GA13-28254S) a podpořen v rámci Programu rozvoje vědních oblastí na Univerzitě Karlově (PRVOUK P07) Psychosociální aspekty kvality života.

a v součinnosti přispět k tomu, aby dítě co nejlépe zvládlo případné adaptační obtíže. Navzdory tomu, že nástup do školy je nesporně významný vývojový zlom ovlivňující kvalitu života začínajícího školáka, je třeba zdůraznit, že většina dětí si na školní režim zvykne po pár prvních týdnech a nový životní způsob jim nepřináší žádné negativní změny.

Příspěvek čerpá z publikace L. Šulové a kol.: Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka, Wolters Kluwer, Praha 2014, v níž naleznete rovněž seznam použité literatury a odborných zdrojů.

Autorka působí jako vedoucí oddělení sociální psychologie na katedře psychologie FF UK

