

## **Aby ste nástup do školy zvládli v pohode**

September je tu a preto nám dovoľte, aby sme vás srdečne privítali v klube rodičov prvákov.

Väčšina z vás milí rodičia si uvedomuje, že s nástupom vašej ratolesti do školy prichádza do života vašej rodiny niekoľko zmien. Doteraz ste si po príchode domov mohli oddýchnuť, urobiť si kávu, pustiť televízor alebo len tak si vyplniť voľný čas podľa vášho priania. S nástupom vášho synčeka alebo dcérky do školy si však musíte vymedziť časť dňa a pozornosti aj na realizáciu domácich úloh. Aby ste to zvládli s úsmevom a čo najľahšie, tak vám prinášame zopár rád a tipov ako na to.

***Prvá rada znie - Vaše dieťa bude vždy v prvom rade vaším dieťaťom až v druhom rade žiakom/školákom.***

Trpezlivosť pri písaní úloh je prvoradá, nestrácajte ju, aby ste si nepokazili vzťah s vaším dieťaťom. Pekný vzťah s vlastným dieťaťom pretrvá celý život, úlohy sú iba dočasná záležitosť.

***Druhá rada znie - Dajte vášmu dieťaťu po príchode zo školy domov čas a priestor na hranie a odreagovanie.***

Možno vás to prekvapí, ale škola môže deti v prvých týždňoch vyčerpať, preto vaše deti potrebujú bezpečné miesto, kde si odpočinú a načerpajú silu do ďalšej práce (rozumej domáce úlohy).

***Tretia rada znie - Prvák musí mať pravidelný režim.***

Snažte sa písať úlohy pravidelne v tom istom čase. Systém si vytvorte podľa podmienok vašej rodiny a charakteru voľnočasových aktivít, ktoré dieťa okrem školy má. Prváci mávajú pravidelne úlohy z písania, z matematiky a čítania. Ak vám to vaša pani učiteľka ešte nepovedala, tak vám prezradíme, že očakáva, že úlohu z čítania budete realizovať doma 3 až 5 krát. Zdá sa vám to veľa? Tu sú naše tipy – text načítajte opakovane za sebou viac ako dvakrát. Čítajte spolu – slovo vy a slovo dieťa. Vie text naspamäť? Čítajte preskakovane – vy ukazujete slovo kdekolvek v texte a dieťa číta. Urobte si z čítania relaxačnú chvíľku – zabaľte sa spolu do deky na gauči, zapáľte si sviečku, uvarte čaj alebo kakao a pustite sa spoločne do čítania. Pýtajte sa na význam slov a o čom text bol. Navštívte spolu knižnicu alebo kníhkupectvo.

***Štvrtá rada znie – zabezpečte dieťaťu pri učení pokoj.***

Vypnite televízor, počítač, spolu odložte mobilné telefóny, ktoré budú v tichom režime. Prvácke úlohy by vám nemali zaberať v prvom polroku viac ako 30 minút, tak tú chvíľku bez techniky vydržite, no nie? Medzi jednotlivými úlohami môžete robiť krátke pauzy.

***Piata rada znie – S úsmevom ide všetko ľahšie.***

Prvák sa učí sústrediť sa. Prvák sa učí učiť sa. Prvák sa učí mať pomôcky v poriadku a nie byť zodpovednosť, ak si niečo zabudne alebo stratí. Prvák sa učí dávať si na svoje

osobné veci pozor. Je toho na neho veľa, ale s vašou pomocou a dobrou náladou zvládne všetky neľahké situácie. Deti milujú, keď sa škola a úlohy neberú smrteľne vážne, ale sa spolu s nimi na niečom aj zasmejete.

***Šiesta rada znie – Motivujte, chváľte, povzbudzujte.***

Všímajte si a chváľte všetko pozitívne, čo sa mu podarí, čo zvládne, čo nezabudne, keď sa snaží a neodvráva, keď dodrží, čo sľúbilo. Neprehliadajte okamihy, keď dieťa robí niečo správne. Poukazujete tak na jeho silné stránky. Pochvala a úspech sú silné čarodejnice, vľúdnym slovom mocnejú a majú tendenciu rásť.

***Siedma rada znie – Bud'te nablízku, ale nerobte úlohy za neho.***

Domáca úloha je zodpovednosť vášho dieťaťa, nie vaša. Nerobte úlohy za dieťa! Ubezpečte sa, že vaše dieťa vie čo má robiť, že úlohu pochopilo a dajte mu priestor, aby pracovalo samo. Na úvod mu môžete dať na výber, s ktorou úlohou chce začať, podporíte tak jeho samostatnosť a schopnosť sa rozhodovať. Ak vás dieťa požiada o pomoc, buďte po ruke, ale dajte si za cieľ, aby dieťa zvládlo domáce úlohy viac-menej samostatne. Úlohy učia deti zodpovednosti.

***Ôsma rada znie – Zaujímajte sa o výsledky v škole, spolupracujte s učiteľmi.***

Pýtajte sa dieťaťa, čo sa v škole dialo, čo sa učili, na čom sa zasmiali, čo ho zaujalo, nazabúdajte aj na vzťahy v triede. Každé popoludnie (nie večer) sa opýtajte, čo má za domácu úlohu. Pýtajte sa učiteľa ako sa mu darí, či všetko beží hladko, či je na niečom treba viac popracovať, pochváľte učiteľa za zábavnú hodinu, o ktorej vaše dieťa doma hovorilo.

***Deviata rada znie – Bud'te dieťaťu príkladom***

Ukážte svojmu dieťaťu, že úlohy a sľuby, ktoré dávate, sa musia plniť. Aj vaše pracovné úlohy a termíny musíte v práci dodržať, ak by ste to nerobili, tak by to prinieslo veľa problémov. Deti ľahšie pochopia a prijmú fakt, prečo sú úlohy dôležité a poteší ich poznanie, že nie je doma jediný, ktoré musí s povinnosťami zabojsovať a pracovať na ich splnení.

***Desiata rada znie – Pri dlhodobých problémoch vyhľadajte odbornú pomoc.***

Sme tu pre Vás a radi Vám pomôžeme. Nie ste v tom sami a spolu to zvládneme!