**Ako uľahčiť adaptáciu na školu prváčikovi**

Vstup do školy je pre celú rodinu prváčika väčšinou významnou udalosťou a zmenou. Každý rodič dúfa, že si jeho dieťa zvykne ľahko, rýchlo, bez ťažkostí, že učivo bude nie len zvládať, ale bude ho aj baviť, že si vytvorí priateľské vzťahy a bude obľúbené. Pokiaľ sa nedeje všetko tak ako čakáme, sme frustrovaní, nepokojní, nešťastní.

I keď veríme, že našim prváčencom sa u nás bude páčiť, ponúkame pár tipov ako im pomôcť zvyknúť si na novú situáciu:

1. Ráno si vytvorte dostatočnú časovú rezervu. Pokiaľ sa nebudete musieť náhliť, neustále upozorňovať dieťa, že sa má rýchlo najesť, obliecť, umyť, bude vaše ráno pokojné a to pomôže dieťatku ísť do školy s dobrou náladou.
2. Školskú tašku baľte vždy spolu s dieťaťom. Veľmi mu pomôže, keď bude vedieť, kde čo má a bude sa vedieť orientovať vo svojich veciach. Zároveň ho tým učíte ako si baliť a kontrolovať pomôcky do budúcna.
3. Príprava do školy by u prváka nemala presiahnuť 30 minút. Domáce úlohy by ste mali robiť v pokojnom prostredí, dieťa by malo mať svoj pracovný priestor a pri úlohách by ste mali byť pri ňom. Aj v prípade, že je žiak samostatný a jeho práca nie je chybová, dospelý by ho mal sprevádzať. Dávate tým signál, že príprava do školy je dôležitá.
4. Nezabudnite, že tak ako my, dospelí, aj deti potrebujú nejaký čas len pre seba. Hra je stále prirodzenou súčasťou ich života, a má to tak byť. Preto dôsledne zvážte koľko krúžkov vyberiete v prvom školskom roku. Prvý ročník je veľká záťaž a aj zrelý a šikovný prvák bude unavený. Krúžková činnosť, akokoľvek zábavná, je stále riadená.
5. Dbajte na pravidelný spánkový režim. Dieťa potrebuje dostatok spánku a potrebuje byť v posteli včas.
6. Nezabúdajte, že vzťah s učiteľkou je pre dieťa veľmi dôležitý. U prváka zvlášť. Preto sa snažte ich vzťah podporiť, hovorte o učiteľke s rešpektom.
7. Aj priateľstvu sa deti musia učiť. Ak sa teda vyskytne medzi deťmi konflikt, pokúste sa reagovať pokojne a zistiť, čo k nemu viedlo.
8. Nebuďte nešťastní, ak sa niečo dieťaťu nedarí. Povzbuďte ho. Buďte trpezliví.
9. Pokiaľ si niečím nie ste istí, máte obavy, konzultujte to s triednou učiteľkou.
10. Pamätajte si, že zvyknúť si na novú situáciu nie je ľahké, každý sme iný a každý potrebujeme na to rôzny čas. Pokiaľ si všimnete v správaní vášho dieťaťa výraznú zmenu, nečakajte, kontaktujte nás, aby sme mu poskytli podporu čo najskôr.

Ďakujeme za dôveru, ktorú ste nám prejavili tým, že ste vaše dieťa dali do našej školy. Tešíme sa na vzájomnú spoluprácu.

Miriam Siposová, školský psychológ