

průvodce pro rodiče

Zpátky do školy

Praktický průvodce, jak dětem pomoci s
klidným návratem do školy, bez slz, bez hádek
a bez ranního chaosu.

ať první den působí jako úplně obyčejný den

pár slov na začátek

Než začneme

Návrat do školy umí pořádně zamíchat klidem celé rodiny. Po prázdninách, po nemoci nebo při přestupu jinam se obavy objevují u dětí napříč věkem, a často i u těch, které jindy působí sebejistě.

Tenhle průvodce vás provede obdobím před prvním dnem, večerem i ránem ve školní den, loučením u dveří a také situacemi, kdy je dobré obrátit se na školu nebo na odborníka. Najdete tu konkrétní kroky, věty, které můžete dítěti říct, a tipy, které zabírají v praxi.

Vybírejte si z nich jen to, co sedí vašemu dítěti. Není potřeba dělat všechno najednou a není potřeba dělat všechno dokonale. Často stačí dvě tři věci, které děláte v klidu a opakovaně.

Cíl je jednoduchý: ať škola působí jako běžná součást života, ne jako něco, čeho je se třeba bát.

Váš klid je pro dítě ta nejsilnější opora.

Proč děti mívají před školou obavy

Nervozita z návratu je normální

Je úplně běžné, že dítě před návratem do školy cítí nervozitu, hlavně po delší pauze nebo když nastupuje někam nově. I sebejistější dítě může znejistět, když se mění rutina, lidé nebo třída. U většiny dětí nervozita opadne během pár dnů, u některých ale obavy zůstávají déle. Mozek totiž někdy vyhodnotí změnu jako ohrožení a spustí reakci typu útok, útěk, nebo ztuhnutí.

Když se obavy zacyklí

- ◆ Obavy ze školy spouští tělesné příznaky, třeba bolesti břicha, bušení srdce nebo třes v nohou.
- ◆ Dítě se může vyhýbat řečem o škole nebo opakovaně hledat ujištění, aby si ulevilo.
- ◆ Krátkodobě se uleví, ale obava se tím dlouhodobě posiluje.
- ◆ Do cyklu se snadno chytí i rodič, který pořád dokola uklidňuje nebo odstraňuje všechno nepříjemné.

V týdnech před školou

Z nápadů na dalších stránkách si vyberte jen pár, které chcete vyzkoušet. Nepřehánějte to s mluvením ani s přípravou, příliš mnoho pozornosti obavy spíš zvyšuje. Cílem je držet přípravu v klidu a v lehkém duchu, ať škola působí jako přirozená součást života.

Nápady na týdny před školou

Vyzkoušejte oblečení na první den

Zkuste si doma oblečení, ve kterém dítě půjde první den do školy, klidně z toho udělejte malou módní přehlídku. Pokud dítě potřebuje něco nového, vyrazte spolu do obchodu a nechte ho vybrat. Když se v oblečení cítí dobře a má ho předem vyzkoušené, ráno odpadá jedna možná nejistota.

Projděte si cestu do školy

Projděte si trasu do školy a vyfoťte cestou pár záchytných bodů. Dětem i starším školákům to pomáhá cítit se jistěji v tom, že cestu zvládnou.

Odpočítávací kalendář

Vyrobte jednoduchý kalendář a každý den společně odškrtněte. Návrat do školy díky tomu působí předvídatelně, ne jako něco, co přijde znenadání.

Obnovte kontakt s kamarády

Domluvte hraní, sraz na hřišti nebo videohovor. Známé tváře pomáhají zmírnit nervozitu z prvního dne.

Hra na objevování školy

S pomocí mapy nebo fotek spolu hledejte klíčová místa, třeba jídelnu, tělocvičnu nebo knihovnu. Starší děti vám můžou samy popsat, kde co je, a tím si rozložení školy připomenou.

Představte si první den

Ptejte se se zvídavostí: Zajímalo by mě, co bude k obědu. Nebo: Zajímalo by mě, kdo bude sedět vedle tebe. Pomáháte tím dítěti vytvořit si v hlavě obrázek dne a snáz si představit, že tam je.

Zkušební rána nanečisto

Vyzkoušejte celé ranní kolečko: dřívější vstávání, oblékání, snídani, odchod z domu. Dítě tím zjistí, že tempo zvládne a že na všechno bude čas.

Trénujte zklidňující techniky

Když je dítě v klidu, procvičujte zklidňující techniky, třeba hru na smysly 5-4-3-2-1 nebo pomalé dýchání do břicha. Když si je dítě osvojí předem, snáz po nich sáhne i ve stresu prvního dne.

a ještě pár tipů

Další nápady, které pomáhají

Sklenice odvážných okamžiků

Zapisujte si chvíle, kdy bylo dítě statečné, třeba když zkusilo něco nového, a vhazujte je do sklenice. Postupně tím budujete jeho sebedůvěru, hlavně v období před nástupem do školy. Pomáhá to vytvořit vnitřní příběh: tohle zvládnu, dokážu i těžké věci.

Krabička starostí

Krabička, do které dítě vkládá vzkazy nebo obrázky svých starostí, otázek a věcí, které vám chce říct. Otevřete ji spolu a v klidu si o tom povídejte nebo společně hledejte řešení.

Vytvořte obrázkový příběh

Vyrobte jednoduchou knížku o prvním dni s obrázky nebo fotkami: cesta do školy, rozvrh, třída, paní učitelka.

Bud'te zvědaví

Pojmenujte pocit: Vidím, že ti to teď přijde těžké. A pak se zeptejte: Co ti pomohlo, když ti takhle bylo minule? Nebo: Co bys poradil kamarádovi, kterému by bylo stejně?

Nacvičte si loučení

Vyzkoušejte si dopředu, jak se budete loučit. Může to být stejné objetí nebo třeba legrační pozdrav rukama. Když dítě přesně ví, co bude následovat, tělo se zklidní a má víc pocit kontroly.

Ať jde s kamarádem

Domluvte se předem. Některým dětem i dospívajícím pomáhá potkat se s kamarádem a kus cesty jít spolu. Známa tvář dokáže udělat první kroky do školy mnohem snazší.

Čtete spolu příběhy ze školního prostředí

Knížky dětem pomáhají porozumět vlastním pocitům a vidět, že obavy jsou normální. Zkuste knihy *Do lavic!* a sérii *Kouzelná třída* od Zuzany Pospíšilové nebo *František jde do školy* od Christine Nöstlingerové. Společné čtení otevírá prostor mluvit o pocitech bezpečně a přirozeně.

Večer před prvním dnem

◆ **Udržte večer v klidu**

Držte se obvyklé večere, zklidnění i rituálu před spaním, ať se dítě cítí stabilně a v bezpečí.

◆ **Sbalte tašku spolu a připravte oblečení**

Připravte všechno na ráno a nechte dítě pomoci. Může si do tašky přibalit jednu příjemnou věc, třeba oblíbenou tužku, klíčenku, fotku nebo svačinu.

◆ **Vyberte příběh nebo vzpomínku**

Mladší děti: přečtěte příběh ze školního prostředí, kde hlavní postava cítí nervozitu. Hezky k tomu poslouží knihy *Do lavic!* nebo série *Kouzelná třída* od Zuzany Pospíšilové.

Starší děti: podělte se o vlastní vzpomínku na první den, hlavně o takovou, která byla těžká, ale nakonec dobře dopadla. Ukážete jim tím, že věříte, že náročné situace zvládnou.

◆ **Připravte přechodový předmět**

Malá připomínka domova dokáže pomoci, třeba hračka, fotka nebo jednoduchá kartička s větou *Zvládnou to nebo To dám*. Nechte dítě, ať si ji vytvoří samo.

◆ **Těžká témata řešte dříve během dne**

Pokud přijdou obavy, mluvte o nich raději dřív během dne. Závěr večera ať je lehký a uklidňující, ať dítě snáz usne.

Ráno ve školní den

1

Vstávejte s předstihem

Dejte si na ráno dost času, ať není ve spěchu. Klidné tempo snižuje napětí všem.

2

Udávejte klidný tón

Držte ráno tiché a vyrovnané. Dítě převezme vaši energii a klid.

3

Nabídněte oblíbenou snídani

Vsadte na jídlo, které má dítě rádo a které není příliš sladké, ať má tělo stabilní a v pohodě.

4

Použijte nacvičenou techniku

Třeba hluboké dýchání nebo hru na smysly 5-4-3-2-1, podle toho, co dítěti sedí a co má nacvičené. Ráno prvního dne není čas na učení nové techniky.

5

Pojmenujte obavu

Pokud dítě řekne, že je nervózní, v klidu to přijměte, ale nezůstávejte u toho dlouho: Vidím, že máš obavy. Vím, že to zvládneš.

6

Pokračujte dál

Projděte každý krok rutiny bez dlouhého dohadování. Vyhněte se přebíhání sem a tam, které dokáže rozhodit oba.

Loučení u školy

◆ Krátce a sebejistě

Dlouhé a vleklé loučení obavy zvyšuje. Klidný a vlídný tón dítě uklidní víc než spousta slov.

◆ Vždy se rozlučte

Nikdy se nevytrácejte potají, ani když je dítě rozrušené. Rozloučení buduje důvěru a učí dítě, že to zvládne.

◆ Použijte svůj rituál loučení

Známý rituál pomůže přesně v tom okamžiku, kdy je to potřeba.

◆ V případě potřeby předejte dítě personálu

Pokud to dítě nezvládá, předejte ho s úsměvem učitelce nebo někomu z personálu. Ukážete tím, že škole důvěřujete.

◆ Připomeňte, že v ně věříte

Použijte ustálenou větu: *Ty to zvládneš. Uvidíme se odpoledne.*

Záleží i na vašem nastavení

- ◆ Děti vás zrcadlí. Klidná sebejistota jim dodává pocit, že to zvládnou.
- ◆ Nejdřív se uzemněte sami, třeba pomalým dýcháním nebo vlídnou větou sami pro sebe.
- ◆ Držte rutinu, ať život působí předvídatelně a bezpečně.
- ◆ Reagujte pokud možno stejně, ať dítě ví, co může čekat.

Starší děti a dospívající

Nástup na druhý stupeň, na střední školu nebo návrat po prázdninách může působit zahlcujícím dojmem. Dospívající si víc uvědomují, co se od nich čeká, a srovnávají se s ostatními. Úzkost se proto může projevit podrážděností, uzavřeností, problémy se spánkem nebo tělesnými příznaky.

Proč úzkost v tomhle věku sílí

- ◆ Přejít na větší školu s více učiteli a měnícími se kamarádstvími.
- ◆ Tlak učiva a častého zkoušení.
- ◆ Hormonální změny a vývoj mozku, kvůli kterým se stres prožívá silněji.
- ◆ Obavy, jak sociálně zapadnout a zároveň stíhat učení.

Praktické nástroje pro rodiče

- ◆ Zlehčete nervozitu a propojte ji s emocemi: připomeňte, že podobně to má spousta spolužáků. První dny jsou o zabydlení, ne o dokonalosti.
- ◆ Náročnější ročníky a zkoušení: zaměřte se na zabydlení a zvyknutí na rozvrh. První týdny jsou o adaptaci na novou rutinu a učitele. Velké nároky přijdou později.
- ◆ Držte stabilní rutinu: spánek, jídlo, pohyb i odpočinek pomáhají zvládat stres.
- ◆ Podporujte ventily: sport, hudba nebo setkání s kamarády uvolňují napětí.
- ◆ Buďte vzorem klidu: ať dítě vidí, že svůj stres zvládáte vyrovnaně.

Společné řešení obav ze školy

Když má dospívající obavy ze školy, projděte je spolu prakticky:

- ◆ Hledejte řešení: pokud je obava třeba ze ztracení ve škole, projděte spolu rozvrh a naplánujte trasy. Pokud jde o to, co dělat, když úzkost přijde přímo ve škole, vymyslete plán: kam jít, co udělat, koho oslovit.
- ◆ Zapište to: do telefonu nebo na malou kartičku, kterou si během dne přečte.
- ◆ Využijte pohled zvenku: zeptejte se, co by poradil kamarádovi, který by měl stejnou obavu.
- ◆ Podpořte přesun pozornosti: jakmile je plán hotový, pomozte přesunout pozornost na něco jiného.
- ◆ Uklidňující kartička: některým dospívajícím pomáhá nosit u sebe kartičku se zklidňující větou, třeba Tohle zvládnu nebo Přejde to.

Jak s dospívajícími mluvit. Povídání o obavách může z očí do očí působit příliš intenzivně. Pro spoustu dospívajících funguje líp rozhovor v autě, na procházce nebo při společné činnosti bok po boku. Snáz se pak otevrou, aniž by cítili tlak. U těch, kdo mají telefon, dobře poslouží i psaní zpráv.

Kdy vyhledat další pomoc

Spousta dětí čas od času prožívá nervozitu ze školy, která sama odezní. Některé ale potřebují další podporu od školy nebo od odborníka na duševní zdraví. Je dobré pamatovat, že včasná pomoc dokáže zabránit tomu, aby se úzkost usadila a hůř se zvládala.

Kdy mohou školní obavy potřebovat odbornější podporu

- ◆ Úzkost trvá několik týdnů a nelepší se ani přes vaši podporu a úpravy doma.
- ◆ Obavy nebo strach dítěti ztěžují pravidelnou nebo včasnou docházku do školy.
- ◆ Tělesné příznaky jako bolesti břicha nebo hlavy se objevují skoro každé školní ráno a narušují den.
- ◆ Dítě se kvůli úzkosti často nedokáže ve třídě soustředit.
- ◆ Spánek pravidelně narušují starosti spojené se školou.
- ◆ Dítě se vyhýbá více školním situacím, třeba třídnickým hodinám, tělocviku, jídelně nebo skupinové práci.
- ◆ Úzkost působí mnohem silněji, než je v daném věku obvyklé.
- ◆ Všímate si náhlých změn nálady nebo chování spojených se školou, třeba uzavřenosti nebo podrážděnosti.
- ◆ Dítě mluví o tom, že by chtělo ze školy utéct, ublížit si nebo tady nebýt.

Pokud u dítěte zazní myšlenky na sebepoškození nebo na to, že by tu nechtělo být, vyhledejte odbornou pomoc bez odkladu. Obraťte se na dětského lékaře, na školního psychologa, na krizové centrum ve vašem okolí, nebo v akutní situaci na linku **116 111** (Linka bezpečí, nonstop a zdarma). Nejste na to sami.

Když potřebujete školu na své straně

Pokud je dítě ze školy dlouhodobě hodně vystresované, nemusíte na to být sami. Škola je váš partner a má k dispozici lidi, jejichž prací je přesně tohle: pomáhat dětem, kterým se ve škole zatím nedaří cítit dobře. Klidně dejte vědět třídnímu učiteli, že si chcete domluvit schůzku, a popište, co doma pozorujete.

Na koho se ve škole obrátit

- ◆ **Třídní učitel.** Zná dítě z každodenního provozu a je obvykle první kontakt. Dokáže upravit drobnosti přímo ve třídě a všimat si, jak na tom dítě je.
- ◆ **Výchovný poradce.** Pomáhá řešit obtíže s chováním, docházkou i vztahy a propojuje rodinu s dalšími odborníky uvnitř i mimo školu.
- ◆ **Školní psycholog.** Nabízí dítěti i vám podporu přímo ve škole, mapuje, co za obtížemi stojí, a navrhuje, jak dál postupovat.
- ◆ **Školní speciální pedagog.** Pomáhá nastavit konkrétní podporu při učení a přizpůsobit nároky tak, aby na dítě nebyly nad jeho síly.

Společný adaptační plán

Společně se školou můžete domluvit adaptační plán přímo ve výuce. Může jít třeba o postupný návrat, klidnější místo, kam se dítě může na chvíli stáhnout, dohodnutý signál pro učitele, když je toho na dítě moc, nebo o citlivější rozložení nároků v období, kdy se znovu zabydluje.

Plán je dobré sepsat konkrétně, dát mu jasné kroky a po nějaké době se znovu sejít a podívat se, co funguje a co je potřeba doladit. I drobná domluvená opatření dokážou dítěti hodně ulevit.

Žádost o spolupráci není přiznání, že jste něco nezvládli. Je to krok, který dětem se zvýšenou úzkostí prokazatelně pomáhá. **Čím dříve se na školu obrátíte, tím snáz se dá situace podchytit,** než se obavy usadí.

na závěr

Co si odnést

Návrat do školy nemusí být boj. Většinou stačí pár konkrétních kroků, které dítěti vrátí pocit, že situaci zvládne.

- ◆ Obavy z návratu jsou normální a u většiny dětí samy odezní.
- ◆ Vybírejte si jen pár tipů, které sedí vašemu dítěti, a nedělejte všechno najednou.
- ◆ Držte klidné a předvídatelné prostředí, ráno i večer.
- ◆ Loučení ať je krátké, vlídné a sebejisté.
- ◆ Mluvte o pocitech zvědavě, pojmenovávejte je a nezůstávejte u obav dlouho.
- ◆ Pokud obavy trvají nebo sílí, obraťte se na školu nebo na odborníka. Včasná pomoc šetří spoustu těžkých chvil.

Nemusíte být dokonalí.

*Stačí být pro dítě bezpečným a předvídatelným místem,
ze kterého může vyrazit do světa a vždy se vrátit.*