

## Príspevok školskej psychologičky

Mgr. Veronika Chmurová

### Adaptácia žiakov na nové školské prostredie

Nový školský rok je významnou udalosťou v živote žiakov, rodičov i učiteľov. Najväčšiu zmenu však prežívajú práve žiaci – po dvoch mesiacoch prázdnin sa mení ich denný režim, vyučovanie opäť vystrieda hru a oddych, a s pribúdajúcim ročníkom sa zvyšujú aj nároky na ich pozornosť a výkon. Niektorí žiaci zvládajú tento prechod ľahšie, iní potrebujú viac podpory. Adaptácia je pritom prirodzený proces a existuje mnoho spôsobov, ako ho uľahčiť a urýchliť.

---

#### Tipy na lepšiu adaptáciu žiakov – pre rodičov

- **Stabilný denný režim**  
Dostatočný spánok, zdravá strava a pravidelný pohyb majú priamy vplyv na náladu, motiváciu a výkon dieťaťa. Pomáhajú dieťaťu cítiť sa pokojnejšie a pripravené na školské povinnosti.
  - **Pravidelná domáca príprava**  
Najlepšie v rovnakom čase a na rovnakom mieste – dieťa si tak vytvorí návyk. Po splnení úloh môže nasledovať malá odmena alebo obľúbená aktivita, aby si spájalo domácu prípravu s pozitívnym pocitom.
  - **Podpora samostatnosti**  
Rodič by mal dieťa usmerňovať, nie robiť úlohy zaň. Postupne sa tak budujú pracovné návyky a zodpovednosť.
  - **Motivácia cez prirodzené situácie**  
To, čo sa dieťa naučí, môže zdieľať so súrodencami či kamarátmi. Ak napríklad číta rozprávky mladšiemu súrodencovi, učí sa a zároveň posilňuje vzťah.
  - **Záujmové aktivity a vyváženie povinností**  
Deti potrebujú mať čas aj na krúžky či voľnočasové činnosti, ktoré ich bavia. Ak je školský život vyvážený hrou a záujmami, nevzniká odpor k učeniu.
  - **Otvorená komunikácia**  
Dôležité je rozprávať sa o pocitoch dieťaťa – ak cíti obavy alebo neistotu, pomôže uistenie, že ide o prirodzené a prechodné pocity. Rodič by mal byť trpezlivý a povzbudivý, nie kritický.
  - **Spoločné plánovanie**  
Môže pomôcť aj vytvorenie jednoduchého rozvrhu alebo rodinnej nástenky, kde si dieťa spolu s rodičom zaznačí povinnosti aj voľný čas.
  - **Zapojenie školského psychológa**  
Ak aj po niekoľkých týždňoch pretrváva smútok či negatívne naladenie, je vhodné vyhľadať odbornú podporu.
- 

#### Tipy na lepšiu adaptáciu žiakov – pre učiteľov

- **Postupná záťaž**  
Nepreťažiteľ žiakov hneď v úvode, ale umožniť im postupne si obnoviť pracovné návyky.
- **Opakovanie učiva z predchádzajúceho ročníka**  
Zosilňuje sebavedomie a tvorí základ pre nové vedomosti.

- **Budovanie triedneho kolektívu**  
Prostredníctvom spoločných hier, projektov či aktivít na spoluprácu sa upevňujú vzťahy a vytvára pozitívna triedna klíma.
- **Citlivý prístup k slabším žiakom**  
Kritiku pred triedou je potrebné nahradiť individuálnou podporou a oceňovaním silných stránok dieťaťa.
- **Pozitívna motivácia**  
Povzbudzovať žiakov, ukazovať im, že všetky výzvy sa dajú zvládnuť krok po kroku a že učiteľ je ich sprievodca, nie hodnotiteľ.
- **Spolupráca s rodičmi**  
Otvorená komunikácia pomáha riešiť problémy včas – či už ide o učebné ťažkosti alebo adaptačné problémy.
- **Individuálny prístup**  
Učitelia môžu zaradiť rôzne štýly učenia – vizuálne, praktické či skupinové aktivity – aby si každý žiak našiel spôsob, ktorý mu vyhovuje.
- **Podpora odborníkov**  
Ak sa adaptačné ťažkosti výrazne predlžujú, je vhodné odporučiť žiaka na konzultáciu so školským psychológom.

Mgr. Veronika Chmurová