

Ako pomôcť dieťaťu zvládnuť školské začiatky?

PRED NÁSTUPOM DO ŠKOLY

Blíži sa čas, kedy dieťa začne chodiť do školy. Ponúkame vám osvedčené námety a rady, ktoré by mohli pomôcť v pohode zvládnuť školské začiatky.

Niekoľko pravidiel

- Dôležitým predpokladom úspešného vývoja je **dobrá zdravotný stav dieťaťa**.
Ak má dieťa zdravotné problémy a je v starostlivosti odborných lekárov, porozprávajte sa s nimi o vhodnosti zaškolenia.
- Je potrebné mať istotu, že **dieťa dobre vidí a počuje**.
Pokiaľ je to možné, **poruchy reči by mali byť pred nástupom do školy odstránené**.
- Rodičia a starí rodičia, snažte sa, aby vaše **výchovné pôsobenie bolo jednotné**.
- Vytvorte dieťaťu **pravidelný denný režim** a dbajte, aby sa dodržiaval
 - pravidelné vstávanie,
 - rozdelenie dennej činnosti,
 - pravidelné jedlo,
 - hygienické rituály a
 - ukladanie k spánku.
- Podľa svojich možností **upravte dieťaťu izbu alebo pokojný pracovný kútik** tak, aby tam malo svoj **dobre osvetlený stolík** s knižkami a pomôckami.
- Dieťa vychovávate najúčinnejšie vtedy, keď mu **idete príkladom**, keď ho nenásilne podnecujete a taktne riadite jeho činnosť.
Na dieťa je najvhodnejšie pôsobiť v bežných životných situáciách
 - na prechádzkach,
 - pri práci v domácnosti,
 - pri pomoci na záhradke, kedy vám pomáha alebo sa vedľa vás hrá.Táto forma „učenia“ je pre predškolača najprirodzenejšia.

- Pri nácviku jednotlivých zručností, začínajte vždy s cvičeniami, ktoré dieťa zvláda, a teda prežíva pri nich pocit radosti a úspechu.
- Cielenej „**hre na školu**“ je vhodné venovať sa každý deň **asi polhodinu**.
- **Striedajte náročnejšie cvičenia s jednoduchšími.**
Predškolač sa na jednu činnosť dokáže sústrediť iba krátko = 20 minút a menej, podľa charakteristík nervovej sústavy a použitých motivačných techník.
- Nikdy výkony dieťaťa **nehaňte, neznevažujte, neporovnávajte s výkonom niekoho iného.**
 - Ak sa niečo výrazne nepodarí, **dieťa povzbudzujte**, že časom to bude stále lepšie a lepšie. Aj z nepatrných pokrokov alebo snahy o ne sa radujte a dieťa pochváľte.
 - Pracovné listy a výtvary odkladajte, robte z nich nástenku, aby ste neskôr s dieťaťom vedeli posúdiť, aké pokroky urobilo.
- Pesničky, básničky, rečový prejav môžete nahráť na magnetofón.
- Ak sa pri práci s dieťaťom vyskytnú ťažkosti, poraďte sa s učiteľkou v MŠ, psychológom, lekárom...

AKO ROZVÍJAŤ OSOBNOSŤ DIEŤAŤA -konkrétne rady a námety pre prácu s dieťaťom

Rozvoj reči, presnosti a logiky myslenia

- ak dieťa správne nevyslovuje niektoré hlásky, navštívte logopéda;
- pred dieťaťom vyslovujte správne a nepoužívajte výrazy, ktoré nechcete, aby hovorilo;
- využívajte každú vhodnú príležitosť na vysvetľovanie neznámych slov a pojmov;
- nacvičujte s dieťaťom riekanky; je vhodné, ak recituje občas postojačky;
- nechajte si od dieťaťa rozprávať jemu známe rozprávky → podporujte ho pomocnými otázkami alebo ho nechajte rozprávať podľa obrázkov;
- nech vám dieťa pravidelne rozpráva o svojich zážitkoch z chvíľ, ktoré nestrávil s vami a vy mu rozprávajte o svojich;
- pravidelne kupujte časopis pre najmenších, zakladajte dieťaťu jeho vlastnú domácu knižnicu a vedzte ho k pravidelnému prezeraniu kníh a časopisov a k šetrnému zaobchádzaniu s nimi;
- sledujte občas s dieťaťom detský program v televízii a hovorte s ním o jeho obsahu;
- hrávajte s dieťaťom divadlo – napríklad s maňuškami → jednu vedie a rozpráva dieťa, druhú vy;
- navštevujte spolu kino, divadelné predstavenia a nechajte dieťa hovoriť o jeho zážitkoch;
- zoznamujte dieťa postupne s údajmi o sebe, rodine, domove, bydlisku, a o svojej práci; občas sa presvedčite, čo z týchto údajov si dieťa pamätá;

- upevňujte pri všetkých vhodných príležitostiach význam pojmov:
 - *vpredú X vzadu,*
 - *hore X dole,*
 - *vpravo X vľavo,*
 - *dnes X včera X zajtra;*
- učte dieťa vymenovať
 - *dni v týždni,*
 - *ročné obdobia* a ich charakteristické znaky;
- snažte sa vždy **uspokojiť prirodzenú zvedavosť dieťaťa**, trpezlivo a primerane odpovedať na jeho otázky;
- veľký význam **pre rozvoj myslenia, reči, citov a fantázie majú rozprávky** → NIE tie z televízie a videa, ale rozprávané alebo čítané rodičmi;
- pre rozvoj myslenia **je dôležitý humor a vedenie k chápaniu vtipov.**

Cvičenia vhodné na rozvíjanie myslenia

1. **Rozlišovanie vecí** podľa jedného znaku: „*Ktoré veci okolo sú červené?*“

- zelené, modré,...podľa farby,
- zo skla, z dreva,...podľa materiálu

2. **Hra:**

- „*Lieta, lieta, všetko lieta, čo má perie, všetko lieta...*“
- „*Jazdí, jazdí, všetko jazdí, čo má kolesá, všetko jazdí...*“
- „*Behá, behá, všetko behá, čo má nohy, všetko behá...*“

3. **Vymenujte rad slov a dieťa má povedať, čo majú slová spoločné** → **pomenovať veci jedným slovom.**

Napr.: hruška, jablko, čerešňa => to je ovocie

auto, lietadlo, vlak => to sú dopravné prostriedky

modrá, žltá, zelená => to sú farby

Ak sa dieťaťu nedarí, pracujeme opačne:

„*Budeme si hovoriť ovocie, ktoré poznáme, ja jedno, ty druhé*“ / *oblečenie, nábytok,.../*

4. **Označovanie protikladov**

„*Strom je veľký – kvietok je malý*“,

biele – čierne,

dobré – zlé,

svetlé – tmavé,

široké – úzke,...

studené – teplé,

5. Vytváranie viet z troch slov.

Povieme tri slová: *les, stromy, rastú*. Dieťa vytvorí vetu: *V lese rastú stromy*.

6. Riešenie situácii:

„Čo by sa stalo, keby si

- išiel ráno do škôlky v pyžamku,
- keby si sa pri prechode cez cestu nepozrel doľava a doprava,
- keby sme sa teplo neobliekli, keď je vonku veľmi zima,..“

7. Povieme vetu s nesprávnym obsahom a dieťa má rozpoznať, čo je v nej nesprávne

Ryby žijú v lese a srnky v potoku...

Vytváranie a rozvíjanie matematických predstáv

- s využitím rôznorodého materiálu (gombíky, farbičky, kocky, ...) **vytvárajte početové predstavy najprv** do troch, potom do piatich až do desať a späť (5, 4, 3, 2, 1, 0);
- **naučte dieťa k určitému počtu pridať alebo z neho ubrať určitý počet** (k piatim kockám, ktoré sú na stole pridaj dve, odober tri, a podobne);
- **učte dieťa rozoznávať uvedené pojmy** na konkrétnych predmetoch:
 - *veľa X málo,*
 - *viac X menej,*
 - *všetko X nič,*
 - *veľký X malý,*
 - *väčší X menší,*
 - *najväčší X najmenší,*
 - *dlhý X krátky,*
 - *dlhší X kratší,*
 - *najdlhší X najkratší,*
 - *široký X úzky;*
- **učte dieťa rozoznávať a vytvárať rovnaký počet rôznych predmetov**
 - *ukážeme tri kocky a dieťa má pridať rovnaký počet farbičiek;*
- z množstva predmetov rozložených na stole určovať počet rovnakých
 - *sú tu 2 ceruzky, 3 kocky, 5 cukríkov, ...;*
- **naučte dieťa rozlišovať a pomenovať základné geometrické tvary:**
 - *kruh,*
 - *štvorec,*
 - *obdĺžnik,*
 - *trojuholník,*
 - *kocka,*
 - *guľa;*
- **hrajte s dieťaťom hry**
 - „Človeče nehnevaj sa“
 - „Pexeso“
 - „Domino“

- **nacvičujte poradové čísla**

z radu kociek podaj druhú, tretiu, piatu, ... kocku

Sluchové vnímanie

- Od malička dieťaťu **spievajte**, učte ho **ľudové aj tanečné pesničky, riekanky, básničky**;

- **vytlieskávajúce jednoduché riekanky**, kratšie aj dlhšie slová;

- nasledujúcimi hrami **nacvičujte sluchovú analýzu slov**:

- na stôl poukladajte bežné predmety a hračky a vyslovte prvú slabiku niektorého z nich.

- Dieťa má potom slovo doplniť a predmet vám podá

- *Ktoré z vecí na stole začína na bá...? Dieťa povie bábika a podá Vám ju. Ak je to pre dieťa ťažké, ukážete na bábiku, poviete bá...a dieťa slovo doplní*

- *„Čo je to? Je to na zemi a začína to na ko“ ... Dieťa doplní – koberec.*

- *„Poviem slovo a ty vymysli iné, ktoré začína rovnako“*

- *Poviete pero a dieťa pokračuje – papier; ponožka, piesok,... Môžete sa pri menovaní slov striedať.*

- *„Čo počuješ na začiatku slova pes? Počujeme tam „p“. Čo počuješ na začiatku slova les, dom, zem...“*

- *„Čo počuješ na začiatku slova oko? Počujeme tam „o“. Čo počuješ na začiatku slova ucho, auto, ...“*

- **Podobne nacvičovať rozlišovanie spoluhlások a samohlások na konci slova**

- *„V ktorých z týchto dvoch /troch, štyroch / slov počuješ „r“? –mačka, polievka, ryba..“*

Pohybová výchova

- Učte dieťa prekonávať strach z bežných prekážok ,

- podliezanie a preliezanie prekážok,

- vystupovanie a zostupovanie po schodoch a rebríku,

- striedavo pravou a ľavou nohou, preskakovať,

- nízke prekážky, vystúpiť a zoskočiť zo stoličky;

- hrajte sa s loptou → nacvičujte

- vykopnutie,

- hádzanie a chytanie horným aj dolným oblúkom,

- chytanie odrazenej lopty od zeme, steny, ...

- učte dieťa skákať na švihadle;

- učte deti základom športov
 - plávanie,
 - korčuľovanie,
 - sánkovanie,
 - lyžovanie;
- ved'te dieťa k pomáhaniu pri domácich prácach
 - zametanie,
 - utieranie riadu,
 - prachu,
 - odkladanie vecí, ...

Rozvoj jemnej motoriky – obratnosť prstov

- **Všimnite si, či je dieťa pravoruké**, prednostne používa ľavú ruku alebo je obojručné. Neprecvičujte ho na používanie pravej ruky a radšej sa poraďte v psychologickej poradni o správnom postupe.
- Postupne zaobstarávajte **pomôcky na výtvarnú činnosť**: mäkké ceruzky, farbičky, fixky, vodové farby, hrubšie štetce, plastelínu, lepidlo, nožnice s oblými čeľusťami, baliaci papier, farebný papier, vymaľovávanky...
- Ved'te dieťa, aby za stolíkom **správne sedelo a držalo správne ceruzku**.
- Cieľom nasledujúcich cvičení je **rozvinúť zručnosť ruky, čo je jedným z dôležitých predpokladov pre nácvik písania**:
Každodenne trénujte
 - zapínanie a rozopínanie gombíkov,
 - zaväzovanie šnúrok,
 - zapínanie zipsu,
 - obliekanie bábik,
 - skladanie skladačiek,
 - navliekanie korálok a gombíkov na niť s tupou ihlou...
- Pred nácvikom kresebného prejavu nechajte dieťa uvoľniť si ruku, vo vzduchu nech si skúša pohyb, ktorý potom bude kresliť.
- **Všetko robte spolu s dieťaťom, povzbudzujte ho**, vyrobené dielka odkladajte, urobte z nich výstavku:
 - z bieleho alebo farebného papiera dieťa vytrháva rôzne tvary – jabĺčka, lístočky, kruhy, štvorce, trojuholníky, ..., z ktorých potom **skladajte a na papier nalepujte väčšie obrazce**;
 - vystrihujte z papiera rôzne široké pásiky;

- odstrihujte z rohov papiera /časopisu/, až sa papier minie;
- strihajte podľa nakreslených čiar;
- vystrihujte obrázky zo starých časopisov, nalepte ich tak, aby vznikol podľa fantázie dieťať a nový obrázok;
- modelujte z plastelíny, rezancového cesta rôzne predmety;
- na dvere alebo stenu pripevnite čistý baliaci papier, na ktorý si dieťa postojacky bude uvoľnenou rukou precvičovať veľkými ťahmi tvary, ktoré neskôr bude kresliť posediačky na papier formátu A4;
- učte deti kresliť jednoduché tvary: krúžky, elipsy, rovné, šikmé čiary, spodné a vrchné oblúčky, vlnovky → **všetko zľava doprava.**

Rozvoj v oblasti mravnej a citovej výchovy

Dobre vychovávame vtedy, keď sa dieťa snažíme láskavo, citlivo, dôsledne a vlastným príkladom viesť k rešpektovaniu hraníc:

- stabilný denný režim,
- pestovanie pravidelnosti – ranné a večerné hygienické rituály,
- ukladanie k spánku v rovnakom čase a rovnakých podmienkach,
- odkladanie hračiek po hre,
- až po vedenie k rešpektovaniu svojho okolia.

Ak ponechávame dieťať u príliš veľkú voľnosť, necháme ho nech iba ono určuje, čo a kedy bude robiť, podporujeme jeho zameranie na seba, komplikujeme život dieťať u, sebe aj okoliu.

Nesprávna je aj výchova, kde prevažujú direktívne príkazy, zákazy a obmedzenia.

Dieťa postupne vedieme

- **k rozlišovaniu pojmov** smieš a nesmieš;
- k schopnosti **tlmiť citové výbuchy, ovládať sa**;
- **k poslúchnutiu pokynov** dospelého;
- **k podriadeniu sa určeným pravidlám** (napr. v spoločnej hre);
- **k pravidlám spoločenskej komunikácie** → vedieť o niečo slušne požiadať, poďakovať, poprosiť, spýtať sa, ospravedlniť sa, privítať a rozlúčiť sa, poblahoželať, ...;
- **k správaniu sa na verejnosti a v rôznych situáciách**:
 - keď príde návšteva,

- v dopravnom prostriedku,
- v obchode, ...;
- **k vyrovnaniu sa** s neúspechom, prehrou;
- **k zapojeniu sa do kolektívu** ako radový ale aj vedúci člen;
- **k rozdeleniu sa** so súrodencami a kamarátmi;
- **k vyrábaniu darčiekov** a obdarovávaní z príležitosti sviatkov;
- k rozvíjaniu **primeraného sebavedomia**, úcty k sebe, k vyjadrovaniu vlastných pocitov;
- **k rozlišovaniu, čo je správne a čo nesprávne**, vedieť posúdiť, čo je dobrý a zlý skutok;
- **k priznaniu sa k prehrešku** a prijatiu jeho následkov alebo trestu zaň;
- **k prežívaniu radosti** z hry, z urobenej práce, výtvoru;
- **k pozitívnym vzťahom** k členom rodiny, deťom, iným ľuďom, zvieratkám, rastlinám;
- **k úcte** k veciam, prírode (neublížovanie, neničenie);
- **k vnímaniu krásy** prírody, umeleckých diel –výtvarné diela, hudba, knihy, tanec.

Rozvíjanie samostatnosti dieťaťa

- Dieťa veďte k pomoci pri domácich prácach. Pridajte mu nejakú prácu, ktorú zvládne ako trvalú úlohu.
- Učte dieťa
 - orientovať sa v okolí bydliska,
 - používať telefón,
 - tlmočiť niekomu odkaz.
- Učte dieťa samostatne sa starať o svoju úpravu.
- Upevňujte samostatnosť v hygienických návykoch umývanie
 - zúbkov, – sprchovanie,
 - rúk, – použitie WC.
- Veďte dieťa k upratovaniu a udržiavaniu svojich vecí v poriadku.
- Učte dieťa odložiť po jedle zo stola, pomôcť pri umývaní a odkladaní riadu, že každá vec v domácnosti má svoje miesto.
- Buďte pri výchove dieťaťa opatrní, ale nie úzkostliví, neprenášajte na dieťa svoj strach a obavy.
- Nechajte dieťa zažiť pozitívne, ale aj negatívne dôsledky (v primeranej miere) jeho správania.

Slová na záver...

„Dieťa nikdy nemalo mať pocit, že naň nemáme čas. Iná cesta, než dať dieťaťu dostatok lásky, času a námahy totiž nie je.“

Mgr. Iveta Pirmanová, psychologička