

MÁME DOMA PRVŇÁČKA

Text: Mgr. Magdalena Valášková, Mgr. Michaela Širůčková, Ph.D.

Období nástupu dítěte do školy je velmi důležité pro jeho pozdější školní úspěšnost. V tomto období se formuje vztah dítěte ke škole, jeho motivace, jeho vnímání sebe samého jako školáka, vztah k autoritě, návyky důležité pro další školní docházku. Podívejme se, jak jej jako rodiče můžeme podpořit.

Vstup do školy je pro dítě velká a náhlá změna, která pro většinu dětí a rodičů znamená značnou zátěž. Nejedná se jen o změny v požadavcích na výkon a pozornost dítěte, ale také o změnu životního stylu rodiny. Adaptace na školu trvá měsíc až dva, adaptují se děti i rodiče. Pro dítě zahájení školní docházky znamená delší dobu bez rodičů, přizpůsobení se různým prostředím s různými pravidly (rodina, třída, družina), zapojení do poměrně velkého kolektivu stejně starých dětí, podřízení se autoritě cizího dospělého, odlišná organizace školní činnosti (od převažující hry k učení), větší samostatnost při péči o své věci, při obědě.

Projevy napětí u dětí

Na svých dětech můžete v prvních dnech a týdnech školní docházky pozorovat zvýšené napětí, které se může projevovat například větší mírou konfliktů i doma mezi sourozenci či mezi dítětem a rodinnými příslušníky. Děti mohou být unavené. Poznáte to tak, že nereagují na některé podněty tolik jako dříve a preferují hru o samotě. U některých dětí můžeme sledovat úzkost a pláč kvůli banálním příhodám (zapomenutý sešit ve škole atd.). Zvláště ze začátku mají noví žáci obtíže se soustředěním na domácí přípravu. Rodiče může znervózňovat, že jsou neklidní a stále si musejí s něčím při úkolech hrát. To vše ale patří mezi běžné projevy navýkání si na školu. Poměrně často se objevují obtíže při usínání nebo zlé sny.

Děti mohou vykazovat známky nepřízpůsobení i ve škole formou neklidu, otáčení, neposednosti, problémy se soustředěním, hravostí, obtížemi při podřizování se kolektivnímu vedení. Některé signály

jsou závažnější a jejich řešení by mělo být předmětem spolupráce rodičů, školy a případně dalších institucí. Jedná se o případy, kdy dítě odmítá ráno vstávat do školy, nebo o ranní nevolnosti, bolesti hlavy, břicha, zvracení. Zvláště varující je, když se tyto příznaky neobjevují ve dnech, kdy není škola.

Když se dítě se školou „nepopere“

Dítě, které se obtížně vyrovnává s náptím, nemá dostatečnou kapacitu pro učení se novým vědomostem a dovednostem. Proto se obtíže mohou projevit také při výuce: dítě zažívá neúspěch, nedaří se mu, nepostupuje, zaostává. Od rodičů a učitelů dostává signál, že nestíhá. Začíná se považovat za neúspěšné, selhávající. Tato skutečnost je zdrojem dalšího napětí, které dítěti opět ubere kapacitu k poznávání a může vést k dalšímu zhoršení. Připomíná vám to bludný kruh? Oprávněně.

Zažívání neúspěchu ve škole vede ke snížení sebehodnocení dítěte a brání postupu v učení. Působí na další vývoj osobnosti dítěte a dítě jej negativně prožívá. Zároveň ovlivňuje postavení dítěte v kolektivu třídy, které je významné pro utváření vztahů k druhým lidem i sobě samému.

Jak může rodič pomoci dítěti zvládnout nároky první třídy

Nejlépe můžeme dítěti pomoci tím, co očekáváme, co říkáme nebo neříkáme a co děláme. Budme připraveni, že dítě může zažívat obtíže a může potřebovat více naší podpory v některé oblasti. Každé dítě je jiné a každé zvládá některé věci snad-

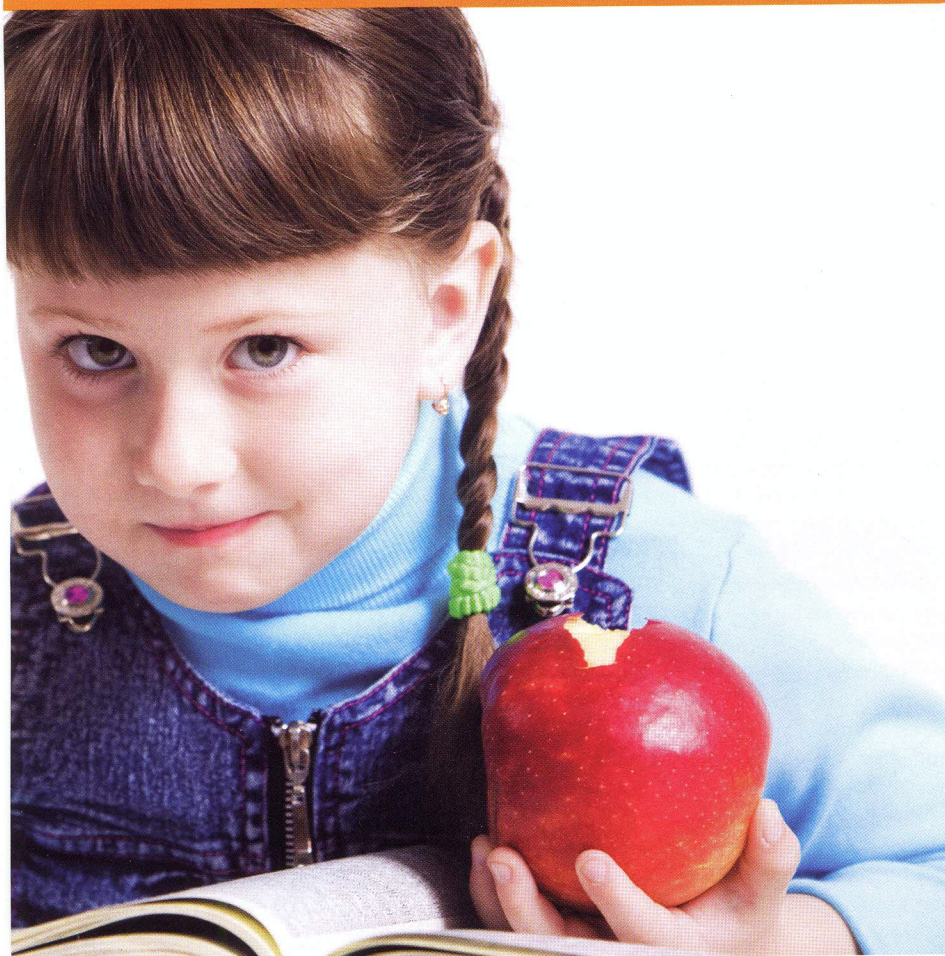


no a jiné s obtížemi. Nechtějme po dětech to, co nám nešlo. Nežádejme ideální děti, vrcholové výkony. Nečekejme ideální průběh jen proto, že nám se hodí a pro nás je snadný. Rodičovství je dobrodružství a to s sebou nese zvládání nejrůznějších problémů a obtíží. Budme zaměřeni na dítě, na jeho potřeby. Radujme se z jeho úspěchů, z jeho silných stránek a citlivě mu pomáhejme zvládat to, co je pro něj těžké. Očekávejme, že dítě věci dokáže zvládnout! Když dítěti dokážeme věřit, naučí se i ono samo sebedůvěře.

Co říkat a co neříkat

Dítěti pomůžeme, když mu dáme možnost poznat, že i my dospělí můžeme být nervózní či vyplašení z nových úkolů a situací a trvá nám, než si zvykneme. Můžeme dítěti popsat, co my děláme v nových situacích, co nám funguje, když potřebujeme zvládat nové věci. Dejme si pozor, abychom dítě nezahlucovali svou vlastní nervozitou. Jestliže potřebujeme říci, že jsme nervózní či cítíme úzkost, jen to sdělujeme (dítě to stejně cítí), ale tak, aby z toho pro dítě nevyplývaly žádné úkoly či povinnosti (dítě má dost své vlastní nervozity).

Důležité je také nenálepkovat. Když dítěti něco nejde, popisujeme, co mu nejde, ale nespojujme to s nálepkou. Tak můžeme říci, že dítě ve škole mluví, otáčí se a vyrušuje, ale nikoliv, že je zlobivý, nevycho-



vané, hyperaktivní, divoké, nezvladatelné. Lepší je říci, že dítě nestíhá, opakovaně drží tužku nesprávně, zaměňuje písmenka, než že je hloupé, málo nadané, nedbalé. Říkejme, že dítě pláče, projevuje neklid a nikoliv že je úzkostné, labilní, nezralé. Snažme se zůstat u popisu a vyslovovat ho pokud možno co neklidněji, jako něco, co se může změnit.

Hledejme na nových situacích a výzvách to pozitivní a sdělujeme to dětem. Můžeme jim vyprávět příběh našeho dětství: jak jsme postupně přijímali nové úkoly a novou odpovědnost. Jak jsme zvládali to, co nám zprvu nešlo.

Spojme dnešní úkoly a nároky s přípravou na dospělost a upozorníme dítě, že hlavní úkol rodiče je připravit své děti na dospělost a samostatnost. Oceňujme, že se dítě pustilo do dalšího období a vyjadřujeme svou připravenost stát při něm a pomoci, když to bude třeba.

Dobré je oceňovat vše, co ocenit můžeme. Zaměřujme se na správnou snahu, za vhodné cíle a oceňme, i když je dítě zatím nedokázalo realizovat.

Zásady pro správnou domácí přípravu

- Stálé místo s vhodným osvětlením a dostatečným klidem, rodič kontroluje správné sezení, správné držení tužky. Nezapomínejme vyvětrat!
- Důležité je najít optimální dobu pro domácí přípravu a stanovit na celý týden

stálý rozvrh. Pokud je to možné, začínejte s dítětem domácí přípravu každý den ve stejnou dobu. Optimální délka domácí přípravy je 30 min., přičemž by neměla přesáhnout 60 min. Vhodné je zařadit ji v obdobích vyšší připravenosti k učení (9–12,30, 15–17,30). Je lepší vyvarovat se doby útlumu (18–20).

- S domácí přípravou nezačínáme hned po příchodu domů, dopřejme dítěti krátkou přestávku, vydechnutí, činnost, kterou si samo zvolí.
- Zařazujte raději častěji kratší přestávky než jednu dlouhou. O přestávce si dítě může např. zacvičit, kousek se projít, omýt se vodou. Nevhodná přestávka je hra, televize.
- Bezprostředně po učení by neměly následovat jiné, silnější prožitky, které by vytvořené spoje narušovaly, např. akční film v televizi.
- Vyvarovat se hádek a konfliktů při domácí přípravě. Motivace, kterou dítě ztratí, se obtížně znovu nastavuje. Nejlepší odměnou pro dítě je ocenění rodiče.

Co dělat a nedělat

- Nastavit čas vstávání a příliš neměnit režim spánku a vstávání ani ve dnech školního volna. Dbát na dostatek kvalitního spánku.
- Optimalizovat ranní vypravování tak, aby nebylo více stresující než škola a její nároky. V některých rodinách je ranní odchod z domu doprovázen konflikty, spěchem,

napětím, které nesvědčí dětem ani rodičům.

- Vytvořit denní režim tak, aby probíhal každý den podobně, a dodržovat ho.
- Dítě nepřetěžovat kroužky a zájmovou činností. V první třídě klidně bez kroužků nebo jen ty zavedené. Doporučuji nepřidávat nové.
- Nastavit pravidla a dodržovat je. Rodič nemusí křičet a prosazovat pravidla za cenu konfliktů, může mluvit klidným hlasem. Jestliže je důsledný a dítě pochopí, že na pravidlech trvá, bude je respektovat.

Přenášet odpovědnost na dítě: vybrat oblasti, kde dítě již může být samostatné nebo s asistencí rodiče, a oblasti, kde dítě potřebuje přítomnost rodiče. Dítě si například může věci do školy chystat samo s asistencí rodiče dle rozvrhu. Postupně experimentujeme s přesouváním dalších drobných úkolů na dítě. Kontrolujeme, ale neznechucujeme. Oceňme to, co se povedlo, iniciujeme doděláním tam, kde výsledek neodpovídá, ale nekritizujeme! Snažme se, abychom dítěti nesebrali chuť a motivaci.

Obavy a fámy před nástupem prvňáčka do školy

1) Děti by měly psát domácí úkoly hned, jak přijdou ze školy (nejdříve práce, potom zábava).

Volba vhodného času k domácí přípravě prvňáčka (psaní domácích úkolů, čtení) je individuální. Vše se odvíjí od konkrétního denního programu rodiny. Rozhodujícími faktory jsou návštěva kroužků, školní družiny, ale i pracovní vytížení rodičů, které je také nutné brát v úvahu. Obecně by mělo platit, že dítě bude mít mezi ukončením školy a domácí přípravou zařazenu jinou aktivitu, u které se uvolní, odreaguje. Domácí přípravu je vhodné rozdělit raději na dva kratší úseky než od dítěte vyžadovat soustředění po delší dobu. Znamená to, že si již odpočatý malý školák napíše domácí úkol, poté si hraje a pak se spolu s rodičem připravuje ke čtení, kterému je třeba se věnovat každý den přibližně 10 minut.

2) Aby byl úkol pěkně napsaný, je třeba ho nejdříve nechat dítě napsat „nanečisto“.

Tzv. psaní nanečisto není pro dítě vhodné. Ruka se při cvičném psaní unaví a úkol se mu už nezdaří napsat tak hezky. Pro zopakování tvaru některého písmena nebo obtížnějšího slova je vhodné mít např. stíratelnou tabulku, na které si dítě může správnou podobu písma vyzkoušet.



3) Každé dítě by mělo přejít z psaní tužkou na psaní perem nejpozději po dvou měsících v první třídě.

Zahájení psaní perem je závislé na tlaku ruky na psací potřebu. Aby tento tlak nebyl příliš velký, je třeba věnovat dostatečnou pozornost uvolnění ruky a rozvoji jemné motoriky. Tento rozvoj je u každého dítěte individuální, proto také převedení dítěte na psaní perem

volí paní učitelka/pan učitel individuálně. Většinou se tak stane v průběhu listopadu.

4) S dítětem stačí rozcvičit ruku před psaním, po psaní už to není potřeba.

Vývoj společnosti a jeho technické vymoženosti jsou na takovém stupni rozvoje, že nás nepřekvapí, když již malý předškolák tráví čas u počítače. Přirozený pohyb dítěte venku a při hrách je méně častý, než tomu bylo dříve. Přetěžování některých skupin svalů je rizikové pro další zdravý růst dítěte. Proto je třeba věnovat pozornost nejen procvičení a uvolnění ruky před psaním a po jeho ukončení, ale také po ukončení práce/zábavy u počítače. Jak s dítětem protáhnout přetížené svaly nebo uvolnit ruce před psaním, ukazuje videosekvence na stránkách www.jak-spravne-psat.cz.

5) Správné držení pera se dítě naučí ve škole.

V předškolním období děti často kreslí, vybarvují omalovánky. A již v této době je třeba vést dítě ke správnému držení

psacích potřeb. Zafixované špatné držení se v průběhu 1. třídy jen velmi těžce přeučuje a někdy se nezdaří vůbec. Fotografie i s popisem správného a špatného držení psacích potřeb jsou k nahlédnutí na www.jak-spravne-psat.cz.

6) Ve škole se děti budou učit psát novým písmem.

Comenia Script je nově navržené zjednodušené písmo. V současné době se pilotním projektem ověřuje jeho vhodnost pro určité skupiny dětí, které například mají obtíže při osvojování latinky. Aktuálně ale není důvod, proč by se mělo dosavadní písmo rušit a nahrazovat novým.

7) Před nástupem do školy musí umět dítě psát tiskací písmena.

Malé děti jsou zvědavé a u některých se objevuje velká chuť umět psát „jako dospělý“. Rodiče je často naučí podepsat se. Pro svoji jednoduchost k tomu volí velká tiskací písmena. Není však podmínkou, že by tuto činnost muselo dítě zvládnout ještě před zahájením školní docházky. ■