

# Naši prváci už vyštartovali

"Na začiatku sa moje dieťa do školy tešilo. Teraz vnímam, že sa to zmenilo. Mám obavy, pretože niekedy nechce do školy ísť, plače, je unavené a nervózne. Je to normálne?"

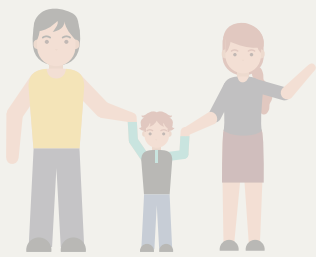
Príčin takýchto prejavov v správaní je viac. Musíme si uvedomiť, že vstup do školy je zlomovým a pre niektoré deti veľmi záťažovým obdobím. Hra je nahradená učebnou činnosťou, mení sa systém vzťahov žiaka. Toto obdobie prispôsobovania sa zmenám v prostredí, nazývame adaptačným obdobím. Dieťa, žiak, sa musí novovzniknutej situácii prispôbiť na úrovni tela (fyziologickej) i na úrovni sociálno - psychologickú. Počas prvého mesiaca v škole sa môže objavovať únava, podráždenie, nepokoj a nervozita. Je to normálna a aj očakávaná reakcia, ktorá súvisí s veľkým tlakom a záťažou priamo na fyziologickej úrovni. To znamená, že reaguje samotné telo. Preto je tak dôležité, aby dieťa malo dobre nastavený režim dňa. V tomto období sa môže znova objaviť potreba spánku poobede.

Je dobré na to pamätať aj pri plánovaní mimoškolských aktivít. Okrem oddychu by malo dieťa stihnúť aj hru a samozrejme domáce úlohy. Má toho na programe dňa dosť. Krivka výkonnosti poobede dosahuje vrchol spravidla od 16.00 do 18.00 hod - to znamená, že v tomto čase by sa naši prváci mali venovať príprave na ďalší deň. Ten čas prípravy by nemal presiahnuť 30min., aj s prestávkami.

Ak hovoríme o režime dňa, tým kľúčovým faktorom ovplyvňujúcim celkové zdravie je spánok. Prvák by mal spať desať až jedenásť hodín denne.

V oblasti sociálno - psychologickú sledujeme u dieťaťa mieru jeho aktivity, pasivity, nadväzovania vzťahov, emočné ladenie, komunikáciu. Každé dieťa potrebuje iný čas na to, aby sa v novom prostredí adaptovalo. Deti s dobrou adaptabilitou nadväzujú kontakty, plnia si úlohy, tešia sa do školy, sú emočne zväčša pozitívne naladené. Občas sa u nich môžu objaviť náročnejšie situácie, na ktoré reagujú plačom, Koncom októbra by mali tieto menšie ťažkosti pominúť. U detí s dlhším časom potrebným na adaptáciu, môžeme pozorovať potrebu hry, zvýšenej pozornosti zo strany učiteľa, plačlivé, prípadne agresívne reakcie na nezvládnutie úlohy. Pri dobrej podpore rodičov a učiteľa sa takéto deti spravidla stabilizujú do konca prvého polroka. U detí s veľkým ťažkosťami v adaptácii sa objavujú ťažkosti v komunikácii, neschopnosť porozumieť zadaniu, prevláda negatívne prežívanie, nechúť chodiť do školy, a to aj počas druhého polroka.

"Čo znamená dobrá podpora rodiča v tomto období?"



Byť s dieťaťom v kontakte - hovoriť s ním, nie ho vypočúvať. Jazykom dieťaťa je ešte stále hra, pravidelne s ním trávime čas. Výbornou príležitosťou je rituál spoločného jedla - napríklad večere, kedy má každý člen rodiny príležitosť "vypovedať sa". Zároveň podporujeme jeho kontakty s kamarátmi aj mimo školy, prípadne so spolužiakmi zo školy. Vyhýbame sa porovnávaniam - zachováme rešpektujúci prístup k jeho pracovnému tempu. Snažíme sa komunikovať so školou.

Po nástupe do školy dieťa ešte potrebuje výraznejšiu podporu vôľového úsilia. V škole musí robiť aj to, čo sa mu nechce, alebo nepáči. Musí začatú úlohu aj dokončiť, hoci je pre neho náročná. Táto vôľová zámernosť ešte nie je úplne stabilná a je ovplyvnená napríklad tým, či je úloha nová, zaujímavá, dlhá, náročná a podobne. Rodičia môžu podporiť túto spôsobilosť námetovo - rolovými hrami, v ktorých dieťa musí prekonať neochotu a zrealizovať aj nechcené aktivity (napríklad pri upratovaní :-)). Vôľa niečo urobiť do istej miery súvisí aj s vierou dieťaťa vo svoje sily. Ak mám prekonať prekážky, je dôležité, ako si verím. Ak je dieťa presvedčené, že niečo zmeniť nedokáže a nie je to v jeho silách, ani nie je motivované k prekonaniu takej prekážky. Hovoríme tomu naučená bezmocnosť.

"S čím ešte môže moje dieťa reálne zápasiť?"



"Môžem ako rodič naučenej bezmocnosti u svojho dieťaťa predísť?"



Je dôležité na dieťa reagovať. Ak rodič nereaguje na správanie a na aktivity dieťaťa, ono nemá príležitosť dozvedieť sa, či konalo správne, alebo nesprávne - je dezorientované. Také deti často nemajú zážitok pomoci, spolupatričnosti a netušia, či sa nejaká úloha dá, alebo nedá zvládnuť.

Nebezpečná je aj neprimeraná reakcia na dieťa, teda buď prehnane chválenie, alebo naopak prehnane kritika u výkonovo zameraných rodičov. Čiže dieťaťu sa nedostane vzhľadom k vynaloženému úsiliu primeranej reakcie. U takýchto detí sa nerozvíja schopnosť ovládať svoje konanie a často krát v škole zlyhávajú.

Dôležité je vo vzťahu k dieťaťu zachovávať autenticitu. V praxi to znamená, že sme schopní ako dospelé osoby hovoriť deťom o našich pocitoch ("mrzí ma, že...., bolí ma, že...mám radosť, že..."). Samozrejme by mali byť naše zdieľania primerané navodeným situáciám a mali by byť v istom zmysle konštantné. Emočne labilný rodič bude reagovať nie na základe toho, čo sa v skutočnosti stalo, ale na základe toho, ako sa aktuálne cíti. A to nie je v poriadku.

Veľmi nápomocné pri podpore dieťaťa je pracovať s chybou, ako s priestorom pre zlepšenie. Pozitívny vzťah k chybe sa u nás na škole pestuje od prvého dňa. Za chybu sa netrestá. Deti sa učia porozumieť tomu, že chyba nám pomáha niečo sa naučiť. Rovnaký postoj by mali pri domácej príprave zaujať aj rodičia. V priamej komunikácii so žiakom naši pedagógovia využívajú spätnoväzbové hodnotenie, ktoré žiakovi priamo a jasne povie, kde sa v plnení úlohy nachádza, kam sa musí dostať, aby úlohu splnil a ako to má urobiť. Ide o komunikačný štýl, ktorý skompetentňuje žiaka, aby sa naučil zvládnuť ťažkosti pri riešení úloh. Žiaci získavajú väčšie sebavedomie a pracujú bez úzkosti.

Každý rodič by si mal odpovedať na otázku, či je dieťa a jeho vzdelanie jeho (rodičovým) osobným projektom a vecou sociálnej prestíže, alebo je schopný rešpektujúco a s vierou spoluvytvárať so školou podnetné prostredie pre rast tej jedinečnej a originálnej bytosti. O uspokojení potreby bezpečia, lásky a prijatia sa dnes hovorí veľa, no dôležité je to aj žiť. Hlavne v záťažových obdobiach, kedy dochádza k prirodzenej kumulácii stresových udalostí je potrebné zamerať pozornosť na tieto bazálne potreby dieťaťa. Ak ono vie, že je milované a je si isté našim (rodičovským) prijatím, zvládne aj konštruktívnu kritiku.

Znova sa vraciam k istej miere konštantnosti a stability na strane rodiča. Ako rodičia by sme mali byť pre naše deti čitateľní a predvídateľní



"Ako teda reagovať, aby dieťa bolo primerane sebavedomé a vedelo sa zorientovať aj v situáciách v škole?"

"Ako vyzerá v praxi konštruktívna kritika?"



Snažíme sa o zachovanie pokoja. Je pochopiteľné, že niekedy sa rozčúlíme, ale v takom prípade sa radšej niekde "schladíme" a vráťme sa k dieťaťu, ako vyrovnaní dospeláci. Hovoríme jasne, stručne a konkrétne, čo je ešte potrebné natrénovať, precvičiť.

Dieťa učíme, aby chybu hľadalo samo. Napríklad: "Skús sa pozrieť na toto slovo, čo myslíš?" Veríme dieťaťu, že to zvládne.

Nesmieme našimi výrokmi dieťa ponižovať.

Vyjadrujeme sa k činnosti a nie k osobnosti.

Všetky tieto pravidlá sa netýkajú len našich vyjadrení k učebnej činnosti, ale aj k správaniu dieťaťa v sociálnom prostredí. Deti tomto veku potrebujú jasné pravidlá a usmernenia, aby si mohli vypestovať žiaduce návyky. Zároveň musia presne vedieť, aké sú dôsledky nevhodného správania nielen pre ne samotné, ale aj pre ostatných.

Samozrejme. Vytváranie sociálnej pozície v triede nemusí byť pre dieťa také jednoduché. Úzko to súvisí s jeho komunikačnými zručnosťami. Dieťa, ktoré je komunikatívne, iniciatívne, vie rešpektovať pravidlá, zorganizovať skupinu detí pri hre, je na pobyt v skupine spolužiakov pripravené viac, ako dieťa bojzlivé, úzkostné, či nerešpektujúce, kontrolujúce až agresívne.

"Takže dôležité je aj správanie v rámci triedy. Môže aj toto spôsobovať ťažkosti pri adaptácii (prispôsobení sa novému prostrediu)?"

"Zmeny v správaní sú v tomto období prirodzené?"

Áno. Ide o tzv. krízu šiestich rokov. Charakteristické pre túto krízu je odvrávanie, neposlušnosť, vyjednávanie, nezáujem o zovňajšok, prílišná citlivosť na kritiku ..., ktoré sa pred tým u dieťaťa nevyskytovali. Ide o krízu spojenú s prijatím novej pozície v sociálnom svete. Dochádza aj k biologickému zreniu mozgu, v dôsledku čoho je dieťa vnímavejšie na stres a negatívne vplyvy. Typickými reakciami na stres sa v tomto období môže stať neposednosť, motorický nepokoj, negativizmus až agresívne prejavy. Zrazu dieťa akoby nepočuje požiadavku, sme šokovaní, že sa s nami začína hádať, alebo jednoducho neurobí, čo malo. Typickým pre túto krízu je záujem o dospelácke témy. Dieťa sa chce zúčastňovať debát v rodine, chce argumentovať, napodobňuje správanie dospelých.

Určite nie. Od prvého dňa sa každý pedagóg snaží o vytvorenie prostredia, v ktorom sa dieťa môže slobodne rozvíjať, a v ktorom sa môže naplniť jeho potenciál. Dôležitá je pre nás vzťahovosť. Do tried prvého ročníka vstupujú aj členovia školského podporného tímu, ktorí sa snažia o facilitáciu procesu adaptácie v rámci práce so skupinou, i o prevenciu zlyhávania v učebnej činnosti. V uplynulých dňoch sa uskutočnilo niekoľko vstupov do tried prvého ročníka s cieľom sledovania procesu adaptácie, nadviazania kontaktu s deťmi, poskytnutia priestoru pre vyjadrenie pocitov a aktuálne prežívaných emócií. Práca so skupinou v tomto momente ale nekončí. Odborní aj pedagogickí zamestnanci sa snažia, aby prostredie školy bolo pre každé dieťa prijímajúcim, akceptujúcim priestorom pre rast. V prípade výraznejších ťažkostí, teda ak vznikne potreba individuálnej práce s dieťaťom, budete o tom ako rodičia informovaní.

"Je v tom moje dieťa v prostredí školy samo?"

Neváhajte nás kontaktovať :

školská psychologička Mgr. Polohová Anna  
[psycholog@esspo.sk](mailto:psycholog@esspo.sk)

školský špeciálny pedagóg Mgr. Šturmankin Richard  
[sturmankin@esspo.sk](mailto:sturmankin@esspo.sk)

kariérna poradkyňa Mgr. Martausová Zuzana  
[martausova@esspo.sk](mailto:martausova@esspo.sk)

Spracovala : školská psychologička  
ZDROJE:

Slezáková T. 2012. Spoločne do školy. Bratislava: IRIS,2012, s.108, ISBN 978-80-89256-81-5

+ skúsenosti :-)

