



Máme doma prvňáčka

...ZAČÍNÁ NOVÁ ETAPA.

MGR. BARBORA ZÁRUBOVÁ
ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

CO MOHU UDĚLAT
JAKO RODIČ PRO TO,
ABY MOJE DÍTĚ
PROŠLO LEHCE
PRVNÍM ŠKOLNÍM
ROKEM?

DVANÁCTERO PRO RODIČE PRVNÁČKŮ

1. Jak se na začátku školního roku Vaše dítě cítí?

- ▶ Některé dítě je natěšené, jiné nejisté a další si neumí představit, co ho vlastně čeká...
- ▶ Vaše dítě má najednou povinnosti, chodí do své „práce“, přijímá za ni zodpovědnost.
- ▶ Je potřeba, aby se přizpůsobilo novému režimu, návykům, očekáváním, pokynům, zadáním, vztahům, nové životní roli ... aby se adaptovalo. A to není pro každého vždy jednoduché a chvíli to trvá...
- ▶ ...a proto: **Bud'te tu pro něj.** Dávejte mu pozornost, objímejte ho, ujišťujte, že to zvládne, bud'te mu oporou.



2. Pomáhejte mu s přípravou



- ▶ Budte s ním, když se připravuje do školy.
- ▶ Podporujte ho při zvládání překážek. Tolerujte počáteční nejistotu.
- ▶ Budte **trpěliví**. Vytváříte mu tak pozitivní vztah ke škole a učení.
- ▶ Nastavte **pravidla** a při jejich dodržování buďte laskaví a **důslední**.
- ▶ Pomáhat neznamená dělat úkoly za dítě. Postupně uče dítě **přijímat za své povinnosti zodpovědnost**. Stavějte základy pro to, aby se dítě učilo učit se.
- ▶ **Povedete-li dítě k systematické školní přípravě už od 1. třídy, v budoucnu se vám to vrátí.**
- ▶ **Dostane-li dítě mimo školu kvalitní podněty v adekvátní míře, má tím usnadněn start i celou školní docházku.** Pomoci mohou jednoduché věci - společné povídání, hry, hádanky, rozvoj pohybových dovedností, kreslení, malování, povídání o mezilidských vztazích a situacích a jejich řešení; obecně aktivní trávení volného času.
- ▶ Je dobré, aby se do školní přípravy dítěte angažovali alespoň v jisté míře **oba rodiče**.

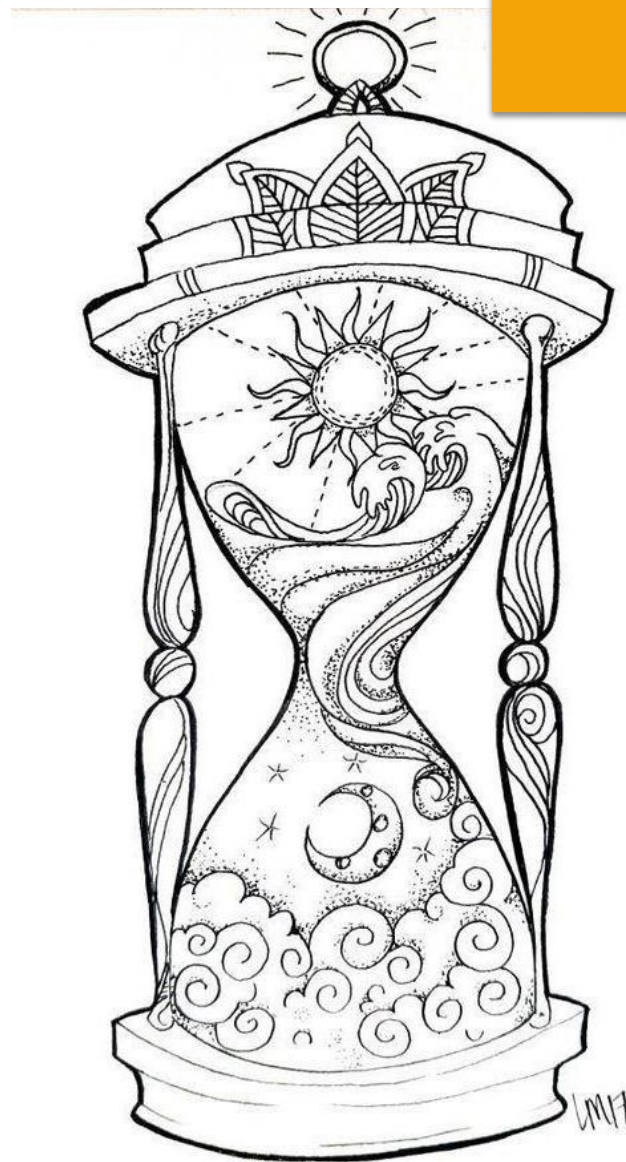
3. Ideální prostředí pro učení

- ▶ Pokud Vaše dítě někdy sedí u kuchyňského stolu, jindy na terase a potřetí v obýváku, může to vést k nesoustředění a rozptylování.
- ▶ Připravte dítěti **stabilní místo**, kde se bude učit - nejlépe **vlastní stůl**, na kterém je to, co potřebuje k zadané práci. Mozek to brzy přijme a nebude se tolik zaobírat okolím.
- ▶ Zejména u dětí, které obtížně drží pozornost, se vyvarujte předmětů, které mohou rozptylovat (hračky, mobil, nesouvisející knížky, obrázky apod.)
- ▶ Motivační je postupně ze stolu odklízet, co už je hotové.
- ▶ Dítě by mělo mít na svou školní práci **klid**. Zbytek rodiny by se měl snažit toto respektovat.
- ▶ **Nástěnka a hodiny** - U dětí krásně funguje vizuální paměť, potřebují mít informace na očích. Pak je vnímají lépe a více pamatují. Můžete např. na nástěnku postupně připichovat písmenka, která se učí. Stejně dobře fungují nástěnné hodiny. Dítě má pojem o čase, naučí se vnímat, co jak dlouho trvá.
- ▶ V případě, že Vaše dítě u učení usíná, vyvětrejte, nastavte domácí teploměr na 19°C a zajistěte dobré světlo.



4. Ideální čas pro učení

- ▶ Nejlépe po odpočinkové fázi (ne bezprostředně po výuce).
- ▶ Ne později, než v 18 hodin, ideálně každý den ve stejný čas, pro dítě se z domácí přípravy stane zvyk.
- ▶ Respektujte rozvíjející se schopnost koncentrace pozornosti (ze začátku 10 min. v kuse – postupné navyšování – ne déle než 45 min, výjimečně hodinu).
- ▶ Proto: **menší časové úseky, přestávky mezi činnostmi** (např. nejdříve DÚ, poté pauza, během které se dítě protáhne, pak čtení v čítance), střídání činností.



5. Denní rytmus

- ▶ **Režim, rituály a určitá stálost struktury dne jsou pro vaše dítě plusem.**
- ▶ Společně s dítětem nastavte nový rozvrh dne, který bude zahrnovat úkoly i povinnosti a také volný čas včetně denní rutiny (vstávání, příprava do školy, kroužky atd).
- ▶ Dítě by mělo vědět, co, kdy, jak bude následovat, aby se mu harmonogram dne **zautomatizoval**.
- ▶ Je důležité oddělovat dítěti čas pro hru a pro práci.
- ▶ Zajistěte dítěti **dostatek kvalitního spánku**. Dbejte na pravidelnost. Hodinu před spaním doporučuji nepouštět dítěti pohádky z televize či jiného přístroje, raději čtete.
- ▶ Dávejte pozor na to, aby čas strávený nad úkoly zcela nenahradil váš společný volný čas.
- ▶ **Nezatěžujte dítě mnoha kroužky**. Pro děti je stále důležitá volná hra. Doporučuji vybrat jeden kroužek a nechat dítě adaptovat na nový školní režim.



6. Ranní příprava

- ▶ Chaotická ranní příprava a odchod z domu bývají spojeny s konflikty, spěchem, napětím, které nesvědčí dítěti ani rodičům.
- ▶ **Vytvořte si společně s dítětem pravidelný ranní režim a rituály.**
- ▶ Můžete využít obrázků, které společně vytvoříte (např. kartáček, snídaně, oblečení, aktovka, boty). Dítě tak bude mít přehled o tom, co má udělat.
- ▶ **Co lze, uděláme večer, ráno jen to nezbytné:**
 - ❖ Hygiena
 - ❖ Snídaně a příprava svačiny
 - ❖ Kontrola aktovky
 - ❖ Aktovku s pomůckami na další den chystáme večer. Dítě aktivně zapojujeme – neděláme za něj, pouze vedeme.

7. Každé dítě je jiné



- ▶ Každé dítě má jinou skladbu **talentů, limitů a studijních předpokladů**.
- ▶ Pokud dítěti některý předmět nejde, podpořte ho **v budování sebedůvěry**. Stačí, když to zvládne na svojí nejlepší úrovni, nemusí umět úplně vše stejně jako ostatní děti. Vyzdvihněte pak naopak oblasti, ve kterých může dítě vyniknout.
- ▶ Soustředte se na **kvalitu** – např. aby bylo napsáno správně ne rychle.
- ▶ Pomozte dítěti **najít nejlepší cestu a formu**, jakou se bude učit - některé dítě je více logické, jiné vizuální, pohybové apod. Zkuste najít různé metody a formy učení, aby dítě vědělo, co mu nejvíce vyhovuje. Pomůže mu to pak i při budoucím studiu.

8. Jak dítěti poskytovat zpětnou vazbu?

- ▶ Srovnávání s jinými dětmi či sourozenci může dítěti ubírat na sebedůvěře a narušovat vztahy k těmto dětem.
- ▶ Srovnávejte výkon dítěte s jeho vlastními posuny v rámci jeho individuálních možností, schopností, talentů a limitů.
- ▶ Dávejte dítěti pravidelnou **zpětnou vazbu – sendvičovým způsobem**. Tzn. nejprve ho pochvalte za něco, co se mu podařilo, poté mu dejte korektivní zpětnou vazbu (upozorněte i na věci, které by se daly zlepšit, které se nepovedly a je třeba se na ně příště více soustředit) a nakonec vyjádřete důvěru do budoucna, že to určitě zvládne ještě lépe.

Sendvič metoda

Průběh s pozitivním komentářem.



Podám negativně sporné oz.
kritiku.

Zahvalím se. Ponudím pomoc
Zaključím v pozitivním duhu

9. Pozitivní je víc než negativní

- ▶ **Oceňujte i drobné úspěchy**, používejte konkrétní výroky: „Mám radost, že jsi dneska u toho úkolu vydržel tak v klidu i přes to, že ti to nešlo hned napoprvé.“, „Potěšilo mě, že i když jsi se jednou naštvál, zvládl jsi to dotáhnout do konce.“
- ▶ **Pozitivní očekávání** – Tím, že dítěti opakujeme, že víme, že učivo zvládne, zaséváme do něj přesvědčení o své schopnosti a naše „proroctví“ naplní.
- ▶ **Zdůrazňujte, co bylo správně** - Pokud se např. dítě učí psát písmenka, nechme je pak označit ta, která se mu podle něj povedla. Děti se většinou podceňují, přidejme tedy další. Pak mu můžeme ukázat, jaká jsou mimo řádek a která jsou nedotažená. Nezačínejme automaticky tím, co dítě udělalo špatně.
- ▶ Pokud potřebujete dítě usměrnit, používejte raději **přirozené důsledky** místo trestů. Dítě tak učíte přijímat za své chování zodpovědnost, učí se z vlastních chyb, neutíká mu smysl.

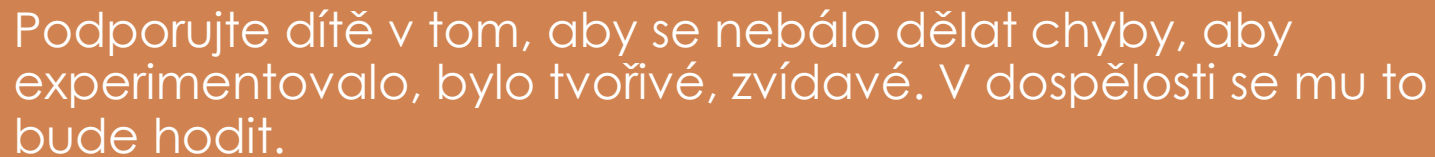


10. Chybami se člověk učí

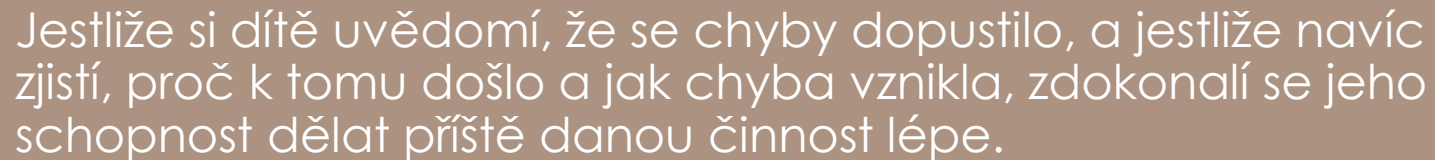
Máte rádi chyby? A víte, že bez pádů byste se nenaučili chodit? Důležité na tom je, že jste měli chuť chůzi znovu a znovu zkoušet a nenechali jste se odradit. **Chyba je přirozenou součástí procesu učení a nabízí v sobě příležitost k dalšímu učení.**



Podporujte dítě v tom, aby se nebálo dělat chyby, aby experimentovalo, bylo tvořivé, zvědavé. V dospělosti se mu to bude hodit.



Jestliže si dítě uvědomí, že se chyby dopustilo, a jestliže navíc zjistí, proč k tomu došlo a jak chyba vznikla, zdokonalí se jeho schopnost dělat příště danou činnost lépe.



11. Podporujte sebepoznávání dítěte

- ▶ Pozorujte, které činnosti dostávají vaše dítě do **flow** = stavy, kdy nevnímáme čas, jsme zcela ponořeni do dané činnosti a využíváme přitom svůj talent.
- ▶ Pomáhejte dítěti průběžně s vlastním sebepoznáním, aby mohlo rozvíjet své **silné stránky** a současně se umělo vyrovnat i se svými **slabinami**. Ve škole se totiž bude učit zejména to, co je okolo něj, zkusme mu tedy pomoci více s poznáním, **co je uvnitř něj**.
- ▶ Snažte se s dítětem netrávit společný čas pouhým zaměřením se na slabé předměty a neustálým doučováním. Nezapomínejte také na rozvoj předmětů, které dítěti jdou skvěle, protože v nich může jednou skutečně vyniknout. Z pětky trvale jedničku neuděláme. Můžeme z ní udělat trojku a rozhodně stojí za to se o to snažit. Ale z jedničky může být jednička s hvězdičkou a z té hvězdičky pak jednou velká hvězda (ve formě úspěchu i štěstí).



12. Myslíte i na sebe?

- ▶ Abyste byli trpěliví, zvládli být důslední a mohli dítě povzbuzovat a podporovat, je potřeba udělat si čas na sebe a doplnit si tak sílu, energii a pocit životní spokojenosti.
- ▶ Dopřávejte si chvílky, kdy se budete starat jen o sebe a oprostíte se od každodenních starostí.
- ▶ Vytvořte si seznam 30 věcí, které vám dělají radost. Ve chvílích, kdy se budete cítit vyčerpaní, si na seznam vzpomeňte a opečujte se.
- ▶ Vytvořte si ze seznamu své **ostrůvky radosti**, které vám pomůžou se zastavit v každodenním spěchu. Stačí jen drobnost např. *Dělá mi radost když... si poslechnu oblíbenou písničku; dám si horkou vanu; vypiju si v klidu kafe; přečtu si pár stránek z rozečtené knížky; zhluboka se nadechnu a vydechnu...*



S čím se potýkají dnešní děti

- ▶ **S udržením pozornosti a klidu** (poruchy pozornosti = ADHD, ADD)
 - Důležitá je důslednost, trpělivost, porozumění, podporující kontrola, pravidelnost, trénink soustředění a sebezvládnutí.
- ▶ **S učením** (snížené nadání nebo specifické poruchy učení = dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie...)
 - Důležitá je **včasná diagnostika** (v PPP obvykle v 2. třídě) a hledání vhodných nástrojů k pomoci.
- ▶ **S emočním zvládnutím školní docházky** (úzkostnost, somatizace...)
- ▶ **S psychickými obtížemi způsobenými vztahy ve třídě**
- ▶ Pokud vnímáte obtíže vašeho dítěte v některé ze zmíněných oblastí, **neváhejte to řešit již v začátcích**. Včasná diagnostika a hledání vhodných postupů je nejlepším způsobem, jak dítěti pomoci. obraťte se na třídního učitele nebo na školní poradenské pracoviště.

Spolupráce rodina – škola „ve třech se to lépe táhne“

► Složení školního poradenského pracoviště (ŠPP):

- Vedoucí ŠPP a výchovná poradkyně pro 2.stupeň: Mgr. Eva Draštíková
- Výchovná poradkyně pro 1.stupeň a metodik prevence: Mgr.Lenka Jírková
- Speciální pedagog a logoped: Mgr. Iva Paukert-Wasserbauerová
- Školní psycholog: Mgr. Barbora Zárubová

► Čím dříve začneme problematickou situaci řešit, tím lépe pro všechny strany – a zejména pro vaše dítě.

► Kvalitní komunikace mezi rodinou a školou je základním stavebním kamenem spolupráce a naší prioritou.

Spolupráce se školním psychologem – Jsem tu pro vás.

- ▶ Nabízím **konzultace týkající se výukových a výchovných obtíží**: společně hledáme a vytváříme postup šitý na míru vašemu dítěti.
- ▶ Můžete se na mě obrátit **v těžké životní situaci** nebo pokud řešíte **rodinné problémy**, které by mohly mít negativní vliv na vaše dítě.
- ▶ V případě **osobních psychických potíží dítěte** (jako např. problémy s kamarády, vztahy se sourozenci, nedostatek sebevědomí, tréma, obavy, rozvod rodičů, somatizace atp.) poskytuji krizovou intervenci, podpůrné poradenství, dlouhodobější terapeutické vedení.
- ▶ **Obtíže související se zvládáním nároků učiva** (např. potíže se soustředěním, rychlá unavitelnost dítěte, poruchy učení atd.)
- ▶ **Obtíže pramenící z chování dětí** (např. nadměrná živost – hyperaktivita, smutek, časté poznámky, agresivita, podezření na šikanu atd.)
- ▶ Zabývám se také **prací se třídami** (prevence, diagnostika, intervence); téma vztahů v třídních kolektivech, komunikace, spolupráce.
- ▶ **Přítomnost ŠP ve škole:**
 - ▶ Út 8:15-15:00; St 7:30 – 14:45; Čt 8:30-11:30
 - ▶ Odpolední konzultace po předchozí domluvě Út 15:00-17:00
- ▶ b.zarubova@zspol3.cz; 774 900 764; 464 629 964
- ▶ Konzultace jsou důvěrné. Řídím se profesním etickým kodexem.

Děkuji za pozornost.

- ▶ Ve chvílích, kdy je vaše dítě šťastné, ponořené a zaujaté, může vyplynout, v čem může být v budoucnu úspěšné, s jakým darem přišlo na svět. Stačí ho pak už jen podporovat. A já věřím, že právě to, aby bylo vaše dítě šťastné, je vaše největší přání.
- ▶ Přeji Vám úspěšné vykročení do nového období, ať se Vám na Vaší společné cestě daří.