

PŘIJÍMAČKY 2012

Praktická příloha pro rodiče budoucích primánů



ABY ZMĚNA ŠKOLY NEBOLELA

Text: Dana Tvrdochová

V září čeká spoustu školáků velká změna – přestup na jinou školu, na vyšší stupeň nebo do nové třídy. Někteří každou takovou změnu s radostí vítají, berou ji jako dobrodružství a nelámou si s novinkami příliš hlavu. V nové třídě si rychle najdou kamarády a novým způsobem výuky se příliš netrápí. Některé děti (tak jako někteří dospělí) však podobné situace prožívají s obavami, strachem a úzkostí. Každá změna v jejich životě je pro ně náročná, a když to jde, raději se jí vyhnou. Podívejme se tedy, co je možné udělat pro to, aby děti zářijové změny zvládly co nejlépe.

Adaptace je velmi důležitý proces, při kterém se člověk přizpůsobuje podmínkám. To, jak dobře se člověk bude adaptovat, nezáleží jen na typu změny, ale také na několika jeho vnitřních faktorech. Vyjmenujme si ty, které k dobré adaptabilitě přispívají:

1. Pozitivní sebehodnocení – Sebehodnocení se formuje v průběhu celého života. Rodiče v jeho utváření hrají velkou roli. Pro pozitivní sebehodnocení není důležitá přemrštěná chvála a obdiv, ale spíše respektování individuality dítěte. Velmi důležité je, abychom neprojevovali zájem a uznání jen slo-

vy. Mnohem větší váhu může mít, když dítě necháme projevit jeho schopnosti v praxi.

2. Vědomí vlastní účinnosti – Povzbuzujeme děti k tomu, aby zkusily nové, a třeba i složité věci (začínáme u jednodušších, které bez větších obtíží zvládnou, a postupně nabízejme náročnější). Vědomí toho, že něco konkrétního dokážu, že překonám překážku, je velmi důležité a posilující.

3. Rozvinuté komunikační schopnosti – Podporujeme děti v zájmu o druhé lidi, pomozme jim hledat příležitosti ke komunikaci s druhými. Přesto-

že může být dítě spíše uzavřené a samotářské a raději ostatní pozoruje, než aby se aktivně zapojilo do debaty, může si osvojit určité komunikační dovednosti, které mu mohou v dalším životě pomoci.

4. Pozitivní a aktivní přístup k událostem

– Někteří lidé na zátěžové situace reagují tak, že hledají pomoc u ostatních, vyhýbají se řešení problému a cítí, že na řešení situace nemají vliv. Někteří lidé se však zaměřují na aktivní přístup k situaci. Vynaloží své síly a svou tvořivost k tomu, aby problém překonali. Výzkumy dokázaly, že strategie zaměřené na řešení problému využívají spíše lidé s pozitivním sebehodnocením.

K tomuto přístupu dítěti nejvíce pomůžeme vlastním příkladem. Pracujeme na sobě, snažme se k životním nástrahám přistupovat aktivně. Povídejme si s dětmi o tom, co řešíme, prožíváme. Z překonávání překážek se pokusme udělat dobrodružnou hru.

Tipy na knihy pro rodiče

Simona Hoskocová: *Výchova k psychické odolnosti dítěte*
Rosie Rushtonová: *Jak nebyť outsiderem*
G. Chapman, R. Campbell: *Děti a pět jazyků lásky. Dospívající a pět jazyků lásky*
Jaro Křivohlavý: *Povídej – naslouchám*

5. Emocionální opora – Pro děti je opravdová podpora rodičů velmi důležitá. Aby však podpora opravdu byla podporou, je důležité, aby rodiče respektovali prožitky dítěte, aby jeho potíže nezlehčovali, hlavně hodně naslouchali a méně hodnotili. Tato doporučení znějí velmi jednoduše a samozřejmě, ale jejich naplnění je o to složitější. Mnoho rodičů si právě takovými „drobnostmi“ nevědomky a nechtěně zatarasilo cestu k dítěti.

Co nás při změně školy nebo třídy čeká a jak se na to připravit

Pokud máme zkušenosti s tím, že naše dítě zvládá změny obtížněji nebo máme pocit, že se budoucí školní změny obává, můžeme se zamyslet nad následujícími body a třeba využít prázdnin k tomu, abychom se na novou školu trochu připravili. Tyto přípravy by však měly být přirozené a nenápadné. Dítě by nemělo mít pocit, že trénuje něco velmi podstatného, že když to nezvládne, nezvládně to ani ve škole. Spíš než „nacvičovat“ můžeme s dítětem sbírat nové zkušenosti. Mysleme také na to, že všeho moc škodí a že někdy můžeme své vlastní obavy a úzkosti přenášet na děti. Proto především důvěřujeme schopnostem dětí, budme jim k dispozici, naslouchejme jim a reagujeme na aktuální situace. Také je důležité, aby si rodiče uvědomili, jestli mají obavy spíše oni sami nebo dítě a podle toho s nimi pracovali.

Nové prostředí, noví učitelé

Některé děti se na nové prostředí těší a uvítají klidně i náročné dojíždění. Jiné děti však už změna prostředí může vést k míry. Podporujeme orientační schopnosti dítěte, procházejme se v okolí školy, seznámme se s různými cestami do školy.

Dejme si pozor na to, abychom mluvili o nové škole pozitivně. Dejme si pozor na slova jako – na gymnáziu tě konečně srovnají, to teprve poznáš, co je učení, tam se budeš muset jinak snažit... ty máš teda smůlu, ta matikářka už mě hodně potrápila.

Zajímejme se o novou školu, prohlédněme si její webové stránky a domluvme se s dítětem, jestli chce, abychom je do školy první den doprovodili, nebo ne. Některé děti raději udělají první krok do neznáma samy.

Noví spolužáci

Spousta škol pořádá pro nové kolektivy adaptační kurzy, které mohou pomoci při budování vztahů ve třídě. Dítěti může pomoci, když bude vědět, kdo s ním do nové třídy bude chodit, když bude mít příležitost sblížit se s ním v rámci nějakého kroužku, tábora...

Pokud má dítě špatné zkušenosti se vztahy ve třídě a předem se obává, že to bude pokračovat, zkusme jej podpořit v tom, že naopak tato změna může být pozitivní.

Člověk jistěji navazuje vztahy, pokud si je vědom své vlastní hodnoty. Podpořme tedy děti v tom, aby poznaly, jakou mají cenu.

Nové požadavky, nový způsob výuky, jiné nároky

Pokud dítě přestupuje na vyšší stupeň nebo na střední školu, je pravděpodobné, že jej budou čekat vyšší nároky. Nemusíme ale dítě o prázdninách zatěžovat opakováním a procvičováním. Spíše volné dny využijeme pro „školu života“. Svým vlastním zájmem o okolní svět a nové poznatky můžeme děti motivovat k zájmu o přírodu, historii, literaturu... Společné výlety do přírody, četba knih, cestování, rozhovory s lidmi, ale i opra-

Tipy na doma

Zavedme častěji „černé hodinky“, pišme dětem podporující vzkazy, věnujme jim talisman, prohlížejme společně rodinná alba, snažme se hledat s dítětem společné zážitky přiměřené jeho věku.

Nechme děti zařizovat některé věci, dovolme jim napláňovat změny v pokojíčku, podílet se na plánování dovolené... zapojujme je do běžného života, jak je to možné.

Hrajme s dětmi hry podporující vyjadřovací schopnosti a komunikaci, snažme se najít oblast, ve které bude dítě dobré.

Pokud budeme uvažovat o výběru zájmového kroužku, může být pro děti velmi přínosný dramatický kroužek, ve kterém se nenásilně rozvíjí osobnost dítěte a jeho komunikační schopnosti.

PŘIJÍMAČKY 2012
Praktická příloha pro rodiče budoucích primánů

ování domu nebo sbírání hub a zavařování ovoce mohou být pro dítě přínosnější než hodiny strávené opakováním učiva. Dítě také dostane šanci o prázdninách zdokonalit některé své schopnosti, může se začít věnovat novým zájmům. Na začátku školního roku můžeme dítěti pomoci s rozvržením práce, můžeme mu pomoci zjistit, jaký učební styl je pro něj nejvýhodnější. Důležité také je, aby rodiče popřemýšleli o svých nárocích na dítě, aby si ujasnili, jaký význam pro ně mají známky, co oni sami od školy očekávají.

Kdo ještě může pomoci?

Výborným pomocníkem mohou být v nových situacích pro děti také knížky. Mají díky nim šanci prožít nové věci, podívat se na vše z mnoha úhlů pohledů, vcítit se do hrdinů a poznat, že někdo může prožít něco podobného. S tematikou změn v životě a ve škole souvisí mnoho knih napsaných pro děti.

Jelich přečtení může být velmi přínosné i pro rodiče. Třeba pomohou lépe pochopit situaci dítěte a vcítit se do něj.

Autorka je psycholožkou a speciální pedagožkou.

Tipy na knihy pro děti

Daniela Krolupperová:
Já se nechci stěhovat
Enid Blytonová:
Dvojičata Pat a Isabela
Jill Murphyová:
Čarodějnice školou povinné
Jacqueline Wilson: Liza Bublina
Max Velthuis: Zábava a cizinec
Spencer Johnson:
Kam se poděl můj syr
Daisy Mrázková:
Byla jednou jedna moucha