**Milí rodičia predškolákov,**

Vaše deti sa tento rok v škôlke intenzívne pripravujú na nástup do školy. Spôsob prípravy a stimulácie detí v predškolských zariadeniach pred nástupom do ZŠupravuje Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách (2016), ktorý určuje podmienky a metódy výchovy detí v škôlke. K dobrej pripravenosti dieťaťa na školu však prispievate aj **Vy rodičia**svojou starostlivosťou o deti a výchovou. V tomto materiáli by sme Vám chceli ponúknuť niekoľko návodov na to, ako u svojich predškolských detí prirodzeným spôsobom rozvíjať školskú pripravenosť. Najprv niekoľko informácií k tomu, čo je to školská pripravenosť a ktorých oblastí sa týka.

Školská pripravenosť „ je súhrn predpokladov nevyhnutných pre úspešné zvládnutie všetkých nárokov školy“ (Končeková, 2010, s. 156). Má tri zložky: telesnú, psychickú a sociálnu. Šilonová a kol. (2018) v rámci rozvoja školskej pripravenosti opisujú tieto oblasti:

1. **Telesnú a motorickú stránku** tvoria telesné proporcie, zdravotný stav a tzv. hrubá motorika dieťaťa (postoj a pohyby ako beh, skákanie, chôdza...). Pohybovú aktivitu dieťaťa je potrebné rozvíjať, pretože nedostatky v nej sa môžu premietať i do nedostatkov v reči, do problémovv písaní a pravo-ľavej orientácie.
2. **Grafomotorika a jemná motorika** sa prejavuje v písaní a kreslení. V predškolskom veku je úroveň jemnej motoriky (pohybov rúk a prstov) grafomotoriky a vizuomotoriky (koordinácie ruky a oka) jednýmz dôležitých kritérií pri posudzovaní spôsobilosti k začiatku školskej dochádzky. Oslabenie jemnej motoriky a grafomotoriky môže mať u dieťaťa za následokv školskom veku ťažkosti v písaní ale aj učení z vlastnýchpoznámok.
3. **Reč.** Predškolák by mal mať primeranú slovnú zásobu, mal by reč používať k vyjadreniu svojich pocitov a žiadostí, vyjadrovať sa aspoň v jednoduchých súvetiach, vedieť prerozprávať príbeh a jeho reč by mala byť zrozumiteľná. V školskom veku sa môže oslabenie reči dieťaťa premietať i do písania, čítania, pochopenia učiva a gramatiky.
4. Základné **matematické predstavy** sa prejavujú ako prirodzený záujem dieťaťa o čísla, písmená, znaky, symboly a jehozvedavosť pracovať s nimi. Žiaci, ktorí majú oslabené matematické a číselné predstavy, mávajú problémy najmä v matematike a v geometrii a problémy pri prechode k abstraktnému mysleniu.
5. **Špecifické čiastkové funkcie**súvisiace s procesom vnímania: sluchová diferenciácia a pamäť, vizuálna diferenciácia a pamäť, priestorová orientácia, vnímanie vzťahov a časovej postupnosti. Nedostatky v týchto funkciách sa prejavujú okrem problémov v písaní a čítaní aj v ďalších problémoch učenia ako je nesústredenosť, ťažkosti s porozumeníma zapamätaním učiva.
6. **Pozornosť, práceschopnosť a samostatnosť**. Práceschopnosť a zrelosť v oblasti koncentrácie sa potvrdí vtedy, ak sa dieťa sústredí na veci, ktoré ho až tak prirodzene nezaujímajú a nielen na tie oblasti a aktivity, ktoré ho zaujímajú a ktoréuprednostňuje. Udržanie pozornosti u dieťaťa predškolského veku by malo pri jednej aktivite trvať približne 15 min. aj pri neobľúbenej činnosti. Samostatnosť sa prejavuje najmä pri aktivitách súvisiacich so sebaobsluhou,pri obliekaní, jedení, pri činnostiach spojených s osobnou hygienou a upratovaní.
7. **Emocionálna a sociálna zrelosť**. Je to dôležitá kompetencia, ktorá je nevyhnutná pre úspešnú sebarealizáciu. K emocionálnym a sociálnym kompetenciám radíme napr. tieto schopnosti: schopnosť vyznať sa vo svojich emóciách (vedieť ich pomenovať a vyjadriť), ovládať vonkajšie prejavy emócií, schopnosť ovládať momentálne pohnútky a potreby, vedieť identifikovať, čo prežíva druhý človek, schopnosť komunikovať s druhými, vedieť spolupracovať, vytvárať vzťahy, riešiť konflikty a pod. Dieťa pri vstupe do školymusí zvládať odlúčenie od rodičov, dlhšiu dobu sa zaobísť bez ich prítomnosti,učí sa orientovať v novom prostredí,vstupuje do nového kolektívu, hľadá si tam miesto,zvyká si na nového učiteľa. Sú naň kladené vyššie nároky na vnútornú motiváciu, sebakontrolu a samostatnosť,začína spolupracovať s inými deťmi. Možné prejavy nezrelosti danej oblasti sa prejavujú tým, že dieťa nezvláda odlúčenie od rodiča, mávýrazné ťažkosti v komunikácii s novými ľuďmi, v nadväzovaní kontaktov, problémy v adaptáciina nové prostredie. Prítomné sú prejavy sociálne maladaptívneho správania (stránenie sa od detí,nezapájanie sa do spoločných aktivít, nerešpektovanie skupinových pravidiel, nedokáže sa vyrovnať s neúspechom a pod.) a porúch správania (agresivita, impulzivita, vzdor, odvrávanie...).

Výchovno-vzdelávacie postupy vo vašej materskej škole sa zameriavajú na všetky uvedené oblasti. Napriek tomu aj Vy, rodičia môžete v rámci spoločne stráveného času s deťmi doma rozvíjať a trénovať uvedené zručnosti hravým a nevtieravým spôsobom (a mnohí to tak intuitívne robíte).

1. Pohybové zručnosti môžete Vy rodičia účinne stimulovať spoločnými aktivitami s deťmi. Hrubámotorika sa dá rozvíjať u detí chôdzou na výletoch, hľadaním húb, vychádzkami, bicyklovaním,športovaním, prácou v domácnosti a záhrade. Postačí teda, keď budete s deťmi tráviť príjemný čas. Veľa s deťmi športujte a chodievajte na výlety. Povzbudzujte deti, aby sa podieľali sa rôznych domácich prácach.
2. Úroveň grafomotoriky sa často sleduje a rozvíja prostredníctvom kresby dieťaťa. Motivujte teda svoje deti, aby veľa kreslili a dbajte, aby pri tom správne držali ceruzu alebo farbičku. K ďalším aktivitám, ktoré prispievajú k zlepšeniu jemnej motoriky dieťaťa patria: manipulácia s predmetmi (rozbaľovanie, skladanie, triedenie puzzle),vytrhávanie tvarov, lepenie na papier,strihanie (vystrihovanie postavičiek, ozdôb k sviatkom),šitie jednoduchých šiat a obliekanie bábik,lisovanie kvetov,navliekanie korálok, aktivity s cestovinami, lepenie, modelovanie z modelovacích hmôt, plastelíny i cesta. Pri rozvoji grafomotoriky sú nápomocné aj rôzne pracovné zošity pre predškolákov, dostupné v papiernictvách, kníhkupectvách a na internete.
3. Aj reč môžete cielene rozvíjať. Pri komunikácii s deťmi sa neobmedzujte len na príkazy a zákazy, ale dbajte na to, aby vaša komunikácia bola obsahovo bohatá a stimulujúca. Podporujte dieťa v tom, aby nachádzalo rôzne synonymá („*čo je podobné...?“*), protiklady („*čo je opakom...?“*). Rozvíjajte jeho schopnosť kategorizácie *(„čo k sebe patrí?“*), veďte ho k tomu, aby používalo rôzne stupne (malý- menší – najmenší a pod.). Hrajte s deťmi rôzne slovné hry (meno – mesto- zviera - vec), hádanky, vymýšľajte s nimi rýmy, nechajte ich dokončiť príbeh, prerozprávať prečítanú alebo kreslenú rozprávku vlastnými slovami. Pozorujte problematické hlásky vo výslovnosti a vyslovujte ich správne. V prípade výrazných nedostatkov reči (nezrozumiteľný prejav, nesprávna výslovnosť veľkého počtu hlások a pod.) je práve teraz najvyšší čas vyhľadať odbornú logopedickú starostlivosť.
4. Matematické predstavy môžete u detí rozvíjať rôznymi hrami a logickými úlohami: porovnávanieapochopenie pojmov: rovnako, menej, viac, o jeden viac - o jeden menej, x viac – xmenej *(„Vezmi si menej - viac, ako mám ja“ a pod.*),radenie*: („Zoraď podľa veľkosti, pomenuj najmenší, najväčší, stredný a pod, menší – väčší“),*triedenie (dieťa spoznáva, čo do danej skupiny nepatrí a prečo), vytváranie skupín z obrázkov (*„Rozdeľ ich na ovocie a zeleninu, na malé a veľké, žlté a zelené,okrúhle tvary a hranaté tvary“ a pod.*), množstvo (menovanie číselného radu, určenie počtu do šesť, spočítanie do 10),tvary: poznávanie a pomenovanie základných geometrických tvarov (kruh, štvorec, trojuholník, obdĺžnik).  
   Ďalšie hry na rozvoj matematických a číselných predstáv:  
   *- „Daj sem rovnako“* - položíme 5 kusov kamienkov a dieťa má za úlohu zoradiť kamienkyv rovnakom počte kusov.  
   - *„Kde je viac, kde je menej?“*  
   - *„O koľko je tu viac, menej*?“„Rozdeľ kôpku na dva rovnaké diely“.  
   - *„Pokračuj v skladaní radu: červená – zelená – červená – zelená - ? - ? ...“*- *„Nájdi, čo som zabudol“* - úmyselne urobíme chybu v logickom rade a pod.(Šilonová a kol, 2018).
5. Špecifické čiastkové funkcie súvisiace s procesom vnímania je vhodné rozvíjať pomocou zábavných úloh z časopisov, pracovných zošitov a krížoviek(typu: *„nájdi rozdiely“, „spočítaj koľko predmetov sa skrýva v obrázku“, a pod*.). Vhodným zdrojom týchto úloh je aj internet. O zábavu pre celú rodinu sa postará aj návšteva Technického múzea v Košiciach.
6. Rozvoj pozornosti dieťaťa závisí na viacerých faktoroch. Okrem výchovných vplyvov aj od zrenia centrálnej nervovej sústavy. Tento proces výrazne napreduje ešte počas prvých ročníkov školy. Napriek tomu je vhodné trénovať koncentráciu už v útlom veku dieťaťa a to napr. týmito aktivitami:  
   - hry, napr. pexesá v rade, ktoré na krátky čas deťom ukážeme, potom zakryjeme a dieťa máv správnom poradí povedať, ako boli obrázky zoradené,  
   - čítanie príbehov a vyžiadanie si ich bezprostredné reprodukovanie dieťaťom -prerozprávanie obsahu čítaného textu, kontrola pochopenia textu,  
   - trvanie na dokončení krátkych úloh, netolerovanie častých prerušení (odbiehanie od práce),  
   - pracovné listy a zošity pre detí predškolského veku zamerané na posilnenie koncentrácievoľne dostupné v predaji kníhkupectiev či na internete (Šilonová a kol, 2018).

Pokiaľ ide o samostatnosť, veďte deti k tomu, aby si veci robili sami (jedli, obliekali sa, umyli sa, upratali si hračky a pod.). Nácvik základných zručností v danejoblasti ešte pred nástupom do školy umožňuje dieťaťu nezávislosť od dospelého, podporuje jehokompetenciu *(„...ja to dokážem, ja to viem“)*a tým je zdrojom radosti pre dieťa.

1. Emocionálnu a sociálnu zrelosť svojho dieťaťa môžete podporiť správnym výchovným prístupom k dieťaťu. Svoje deti veľa podporujte, oceňujte a pozitívne hodnoťte. Kriticky hodnoťte jeho správanie, nie dieťa samotné *(nie: „bol si zlý...“, radšej: „To, čo si urobil bolo...“*) Aktívne s deťmi vyhľadávajte nové sociálne situácie, v ktorých sa zoznámia so správaním druhých dospelých aj rovesníkov. Nechajte deti riešiť si svoje konflikty, vstupujte do nich, len keď ich riešia nevhodným (napr. agresívnym) spôsobom. Konfliktné situácie s deťmi rozoberajte *(„Čo bolo vhodné, čo nie? Aké to malo následky? Ako inak mohol reagovať?“*).

Veďte deti k  vyššej psychickej odolnosti: prekonávaním strachu z hovorenia,schopnosťou upokojiť sa cez sebainštrukciu (reč k sebe samému, sebapovzbudenie), premyslením si riešení v ohrozujúcich situáciách, porozumením nebezpečným následkom,aktívnym hľadaním riešení cez rolové hry, prehrávaním modelových situácií,presným vyslovením a formulovaním, čo chce a potrebuje,rozprávaním vlastných zážitkov, pričom nepríjemné situácie je nutné zvládnuť, vedením detí ku kooperatívnej hre - v takom prípade je cieľom nie výkon ale spolupráca (Šilonová a kol, 2018).

A na záver...

...buďte s deťmi, veľa sa s nimi hrajte a rozprávajte. V tomto veku ste pre nich stále tí najdôležitejší ľudia v ich živote. Pozitívny kontakt s Vami je pre nich tou najvhodnejšou metódou rozvoja ich školskej pripravenosti 😊.

Vaša školská psychologička a špeciálna pedagogička.

Použité zdroje:

Končeková, Ľ. (2010). Vývinová psychológia. Prešov, Vydavateľstvo Michala Vaška. ISBN 978-80-7165-811-5

Šilonová, V., Klein, V., SrslanŠinková, P., Souček Vaňová, M. (2018). Manuál k depstáži pre deti predškolského veku pochádzajúce zo sociálne znevýhodneého prostredia, Inovovaná časť. Metodicko-pedagogické centrum. ISBN 978-80-565-1434-4, dostupné: <https://www.minv.sk/swift_data/source/romovia/np_docs/np_prim/pre_pre_materske_skoly/Manual_k_depistazi_inovSOV_PDF.pdf>

Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách (2016). Dostupné: https://www.minedu.sk/data/files/6317\_svp\_materske\_skoly\_2016-17780\_27322\_1-10a0\_6jul2016.pdf