



Nástup dieťaťa do prvej triedy je dôležitý medzník nielen v živote samotného dieťaťa, ale i celej rodiny. Preto by mal prinášať pozitívne zážitky. Ako to spoločne zvládnuť, čomu sa vyhnúť a na čo sa pripraviť? Na tieto ako i ďalšie otázky odpovedala doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR.

Na čo mám ako rodič myslieť pri príprave dieťaťa pred nástupom do prvej triedy?

Každý nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je, byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne. Dieťa je nevyhnutné pripraviť na školu formou spoločných rozhovorov, napríklad vysvetliť, čo ho v škole čaká, objasniť mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí. Dieťa možno posmeliť tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa zaujímavého.

Čoho by sme sa pri rozhovoroch s dieťaťom mali vyvarovať?

Strašiť dieťa vetami: "Počkaj, až pôjdeš do školy ..." alebo "Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!". Takisto je nežiaduce prenášať pochybnosti na dieťa, budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzníkom

v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Akú úlohu zohráva pedagóg predškolského zariadenia v príprave dieťaťa na nástup do školy?

Po psychickej stránke sa pripravuje dieťa na vstup do školy už počas pobytu v materskej škole. Tá sa snaží všestranne a harmonicky rozvíjať osobnosť dieťaťa, a to nielen jeho kognitívnu stránku, ale pripravuje dieťa aj po stránke psychickej, aby nedošlo ku sklamaniu v dôsledku malej pripravenosti alebo úzkosti z nového prostredia. Dieťa by si malo odnášať priaznivý postoj k učeniu aj ku škole. Materská škola by mala kooperovať s rodičmi budúceho školáka, a to podávaním informácií o vzdelávacích programoch a vhodnosti školy pre dieťa. Väčšina základných škôl organizuje dni otvorených dverí, kam sa môžu rodičia prísť aj s dieťaťom pozrieť, informovať a zoznámiť sa s novým prostredím.

Čo pomôže dieťaťu rýchlejšie sa dostať do školskej rutiny?

Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas. Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť. Najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a jednu až dve hodiny si odpočinie. Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostroty farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň atď. Spočiatku je na mieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Zo začiatku by malo ísť o spoločnú činnosť, ktorej cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Ako môže rodič či pedagóg pomôcť hanblivému dieťaťu v kolektíve?

Dieťa sa pri vstupe do nového prostredia stretáva s náročnou životnou situáciou, a najmä tomu hanblivému môže vstup do nového kolektívu spôsobovať ťažkosti. Rodičia by im mohli uľahčiť prvé dni napríklad pozvaním spolužiakov domov, prípadne dovoliť dieťaťu, aby recipročne išlo

na návštevu k spolužiakom. Pokiaľ má dieťa spočiatku problémy zoznámiť sa so spolužiakmi, treba mu vysvetliť, že to niekedy jednoducho chvíľu trvá, než sa v triede s niekým skamaráti, ale že si určite čoskoro nejakého kamaráta nájde. Je vhodné dieťa upozorniť, že s niektorými deťmi bude tráviť viac času a s inými menej a jeho skutočnými kamarátmi sa stanú len niektorí. V prípade, že dieťa ťažko nadväzuje vzťahy, môže byť výnimočné v inej oblasti a je užitočné nájsť mu nejaké krúžky, ktoré by kopírovali jeho záujmy. Ak je dieťa v niečom dobré, resp. určitá vec ho baví, skôr sa v spoločnosti podobne zameraných detí uvoľní. V užšom prostredí môže skutočne ožiť a bude sa cítiť, že je dokonalé také, aké je.

Čo starší žiak, ako mu pomôcť, ak má z nástupu do školy stres?

Po psychickej stránke by mal žiakovi pomôcť ako rodič, tak aj učiteľ. Obaja musia poznať prejavy stresu u žiaka. Rodič by sa mal porozprávať s dieťaťom o jeho starostiach, nemal by ho však kritizovať a vytýkať mu nedostatky, z výchovy musí zmiznúť irónia a výsmech. Treba dať najavo pochopenie a súčasne vieru v zlepšenie danej situácie. Rodič by mal dbať u dieťaťa na dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a zdravej výžive. Rovnako je dôležité pomáhať žiakovi s plánovaním a organizáciou času, často tu bývajú veľké rezervy. Zároveň si treba overiť, či žiakovi nespôsobuje stres i vysoká mimoškolská aktivita. Pedagóg by mal overiť aj možnosť stresov z rodinného prostredia (nároční rodičia, konflikty v rodine a pod.). Až v prípade, keď ani po snahe pomoci zo strany rodičov a učiteľa príznaky stresu neustupujú, je potrebné vyhľadať školského psychológa.

Ako sa prejavuje stres u školopovinného dieťaťa?

Špecifické príznaky stresového stavu žiaka sa prejavujú v tom, že prestáva hovoriť o škole a dáva rodičom len potrebné informácie, na ktoré sa sami spýtajú. Medzi ďalšie ukazovatele patria nezvyčajné prerieknutia a neobratnosti v jednoduchých motorických zručnostiach. Škola je pôvodcom stresu starších žiakov číslo jeden. Stres sťažuje optimálny výkon a je zvyčajne vyvolaný preťažením žiaka, ako aj množstvom úloh, ktoré musí riešiť v časovej tiesni. Prispieva k nemu aj opakovaný neúspech a zvýšená kritika. Veľké zaťaženie pamäti, ohromné množstvo faktografie, pasivita žiaka a učiteľ pátrajúci predovšetkým po nevedomosti - to vedie často k preťaženosti žiaka, poklesu výkonnosti a nástupu stresových stavov.

Je správne odmeňovať malých školákov sladkosťami za domáce úlohy či úspešne zvládnutú povinnosť?

Deti by sa za domáce úlohy nemali odmeňovať sladkosťami. Rodič by sa mal vyvarovať zvykať dieťa aj na konzumáciu sladkostí medzi hlavnými chodmi. Vhodnejšie je občas pripraviť im sladkú desiatu alebo raňajky. U detí je zdravé stravovanie jednou z najdôležitejších zložiek ich životného štýlu. Strava dieťaťa má byť pestrá, so zastúpením všetkých základných živín, minerálov a vitamínov. Dôležitý je dostatok mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny. Už v domácom prostredí pred nástupom do školy je vhodné zvykať deti na chute nových jedál, aby nezostali len pri niekoľkých svojich obľúbených pokrmoch. Potrebné je naučiť dieťa pravidelne raňajkovať.

Mal by sa rodič zaujímať o jedálny lístok v škole?

Áno, pretože školské stravovanie má významné postavenie v spoločnom stravovaní detí a mládeže - rieši stravovanie detí zamestnaných rodičov a po stránke energetickej a výživovej je zabezpečené vhodné stravovanie v súlade so špecifickými požiadavkami na stravovanie jednotlivých vekových skupín detí. Pri príprave a podávaní stravy v školských jedálňach musí kvalita stravy (v zmysle jej zdravotnej neškodnosti, energetickej a výživovej hodnoty) a stravovací a pitný režim zodpovedať veku, zdravotnému stavu a požiadavkám na zabezpečenie ochrany zdravia a zdravého vývinu detí a mládeže. Z týchto dôvodov je žiaduce, aby dieťa konzumovalo teplý obed v rámci školy.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR