**Posilniť pripravenosť škôlkara pred nástupom do školy môžete aj v lete**

Autorka je špeciálna pedagogička. Venuje sa starostlivosti o deti s varovnými signálmi na poruchy učenia sa a pozornosti a ich príprave na školu. Je autorkou konceptu CentrumDys.

***V septembri vás čaká nástup do školy a vy obávate či to vaše dieťa zvládne? Alebo viete, že sú oblasti, ktoré by ste mali posilniť, pretože vás na to upozornili pri zápise do školy? Tento článok je pre tých, ktorí si sľúbili, že leto využijú na prípravu svojho dieťaťa.***

## Pripravené či nepripravené?

V dnešnej dobe čelíme stále hodnoteniu toho, či je dieťa pripravené na školu alebo nie. Deti absolvovali depistáž v škole, niektoré aj testy predškolskej prípravy a, samozrejme, aj na zápise do školy bolo preskúšané zo zručností a vedomostí. Napriek tomu, je menej rodičov, ktorí týmto prešli poznaním "všetko je v poriadku."  Rada by som povedala, že tieto posudzovania a následne rozhodovania, vnímam ako veľkú zodpovednosť. Niekedy mám pocit, že čím viac hodnotení a diagnostických škál máme, tým sme viac neistí.

**Podľa praxe asi najťažšie rozhodovanie mali rodičia detí, ktoré:**

* sú narodené v lete. Nemáme k dispozícii výskumy zo slovenského prostredia, ale sú tu výskumy zahraničné. Napríklad výskum z [Harvard Medical School](https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/11/when-starting-school-younger-children-are-more-likely-to-be-diagnosed-with-adhd-study-says/) hovorí, že deti narodené v auguste, ktoré nastúpia do školy ako 6 ročné, s väčšou pravdepodobnosťou môžu získať neskôr diagnózu ADHD. Percentuálna pravdepodobnosť je o 30 % vyššia v porovnaní s ich spolužiakmi narodenými v ostatných mesiacoch.  Pričom je dôležité poznamenať, že niekedy ide aj o nesprávne určenú diagnózu v dôsledku toho, že sú kvôli skoršiemu nástupu do školy nezrelšie oproti spolužiakom.
* majú ťažkosti vo výslovnosti. Ťažkosti v oblasti reči, hoci nevyúsťujú do diagnózy, môžu komplikovať učenie čítania. V súčasnosti väčšina logopedických ambulancií má k dispozícii tzv. test prediktorov gramotnosti, ktorý dokáže spoľahlivo pomenovať aké oblasti dôležité pre učenie čítania sú oslabené.
* majú slabú grafomotoriku a nesprávny úchop. Ďalšia z mnohých výziev, ktorá stojí pred rodičmi. V dnešnej dobe deti v oveľa menšej miere pracujú a hrajú sa s rukami. Vyúsťuje to do oslabení v jemnej motorike, grafomotorike i do ťažkostí s úchopom ceruzky.
* majú problémy s pozornosťou a sústredením. Mnohí rodičia vnímajú, že ich dieťa sa oproti rovesníkom ťažšie sústredí. Nedokáže vydržať pri aktivitách a činnostiach. Niekedy počujú o svojom dieťati výroky ako, že je ešte "hravé" alebo "vydrží robiť len to, čo ho baví".
* nemajú záujem o učenie sa. Nemalá skupina detí pred nástupom do školy ešte nemá záujem o učenie sa. Nezaujímajú sa o nové veci. Otravuje ich rozprávanie o tom ako funguje svet okolo nich.
* sú nesamostatné. Toto je skupina detí, s ktorou sa často stretávam vo svojej praxi ja. Niekedy rodičia opisujú tieto deti ako "lenivé" alebo pri rozhovore spomenú "on je taký moták, neviem si predstaviť ako bude v škole sám fungovať." V tomto prípade na pozadí takýchto výrokov môžu byť ťažkosti s praxiou  alebo oslabenie tzv. exekutívnych funkcií.  Deti, ktoré majú ťažkosti s praxiou môžu mať oslabenia v používaní svojho tela, ale nie len to. Často nevedia efektívne používať nástroje a nevedia v mysli naplánovať, čo a ako urobia.   Deti s oslabenými exekutívnymi funkciami často zlyhávajú v komplexných úlohách. Nevedia sa zorganizovať či vnímať časové súvislosti.
* Rozhodnutie, že dieťa  nastúpi do školy ste už učinili. A viem, že niektorí sa rozhodli zapísať dieťa do školy, aj keď od odborníkov nedostali odporúčanie. Niektorí mali toto rozhodovanie ťažké, pretože odporúčanie nebolo jednoznačné. Počuli niečo ako "nie je to úplne zlé, ale sú tu ešte oblasti, ktoré treba do septembra zlepšiť." A viem aj o takých, ktorí dali deti do školy len preto, lebo tento rok bude mať prváčikov fakt, ale fakt dobrá pani učiteľka a my chceme ísť k nej. Damoklov meč v podobe ťažkostí so zvládnutím školských povinností visí nad mnohými. Ale máme pred sebou leto a môžeme ešte veľa stihnúť.

## Ako teda využiť leto?

### 1 | Nevracajte sa už späť

Svoje rozhodnutie ste už urobili. Urobili ste ho najlepšie, ako ste vedeli, a pre to najlepšie dobro dieťaťa. Svoje rozhodnutie ste robili s informáciami, ktoré ste vtedy mali k dispozícii. Ak vás stále prepadávajú pochybnosti a obavy, skúste ich už hodiť za hlavu. Ak vás okolie presviedča, že ste urobili zlé rozhodnutie, obklopte sa tými, ktorí vás podporia. Pozerajte sa vpred na výzvu, ktorá vás čaká.

### 2 | Zamerajte sa na oslabenia

Všetky, ale naozaj všetky oslabenia sa dajú zlepšovať. Nespoliehajte sa len na to, že vývin, vek a zrenie CNS všetko zabezpečí. Pomôžte mu tým, že pomôžete oslabeným funkciám. Väčšinou ste dostali informácie, na ktorej oblasti by ste mali ešte popracovať. Buď v škole na zápise alebo od odborníkov či odborníčiek. Ak si náhodou nie ste istí, opýtajte sa pani učiteliek, na čom by vám odporučili v lete ešte popracovať. Dajte si kľúčové slová do vyhľadávača, najlepšie v inom jazyku, a inšpirujte sa.

### 3 | Urobte si rutinu

Je úžasné, ak by sa vám podarilo oslabenia precvičovať pravidelne. Neznamená to, že musíte trénovať každý deň. Ale vždy je lepšia pravidelnosť ako nárazové precvičovanie. Čiže vždy je lepšie cvičiť každý druhý deň 15 min ako raz týždenne hodinu. Tu veľa závisí od konkrétnych okolností. Ale poradila by som vám nasledovné:

* Mnoho cvičení sa dá schovať za aktivity výtvarné. Ja veľmi veľa využívam tvorenie. S deťmi to voláme "dielničky". Ukážem deťom, pár návrhov, čo by sme si mohli vyrobiť a deti si vyberú, to čo sa im najviac páči. Máme také svoje tvorivé chvíľky. Takto viete veľa podporiť grafomotoriku a jemnú motoriku.
* Logopedické cvičenia a podporu sluchového vnímania môžete robiť aj počas prechádzky k babičke či v aute.  My sme si zvykli počas prechádzky a cestou autom krátiť čas hrami. V aute sa syn naučil vyslovovať "R" a dcérka si zlepšila sluchovú diskrimináciu (v našom prípade rozlišovanie hlások C a S). Ostalo nám to doteraz a ja vyberám na tieto chvíle hry, ktoré zároveň podporujú oblasti, ktoré majú oslabené.
* Ak by vaše cvičenia mali mať viacej podobu drilu a precízneho cvičenia, je fan si to zasadiť do nejakého režimu a rituálu. Odpadne vám neustále dohadovanie kedy budete cvičenie robiť. Urobte si dohodu, že každý pondelok, štvrtok a nedeľu pred večerou si 15 min potrénujete alebo sa zahráte "na školu".

### 4 | Zábavne a hravo

Precvičovanie nemusí mať podobu drilu. Zároveň nie všetky deti baví "hra na školu". Niekedy musíte zapojiť viacej fantázie. Aj keď hry nezaberajú vždy, môžu výdatne pomôcť. Ja pri svojej práci s obľubou používam nasledujúce hravé prvky:

* využívajte obľúbené motívy. Ak má vaše dieťa rado nejakú tému napríklad LEGO, mačky, vesmír, využite tieto motívy aj pri cvičeniach.
* pomôžte si náhodou. Náhodný výber deti baví. Symboly pre cvičenia kreslím na kocky a hod kockou určuje, konkrétnu úlohu. Úlohy napíšem na kartičky a dieťa si losuje tú svoju. Úlohy schovám do obalov od kindervajíčok a dieťa si vylosuje tú svoju. Vymyslieť si môžete vlastné spoločenské hry inšpirované tými, ktoré poznáte. V tomto smere sa naozaj fantázii medze nekladú.
* vymeňte tlačené pracovné listy vo formáte A4 za niečo iné. Už len práca v inom formáte deti púta viac. Ak vyrobíte pracovný list vlastnou rukou, je to pútavejšie ako akýkoľvek vytlačený hárok. Mnoho pracovných listov sa dá zameniť za prácu s reálnymi predmetmi.
* využívajte jedlo. Či už sú to drobné sladkosti alebo ovocie, prináša to deťom zábavu. Miesto rátania bodov pri didaktickej hre, deti môžu získať jahody alebo lentilky. Za každú splnenú úlohu môžu deti dostať jedno sústo a za správne splnenú dve.

**Nepreháňajte to**

Myslite na to, že leto má byť príležitosťou na oddych. Deti od septembra čaká veľká zmena. Je možné, že pociťujú obavy z novej skúsenosti. Je možné, že vnímajú svoje oslabenia, pretože poznajú niekoho, kto rozpráva krajšie a vie krajšie kresliť. Pri plánovaní myslite aj na zábavu, voľno a oddych. Predsa len všetci potrebujeme načerpať silu, aby sme mohli čeliť novým výzvam.