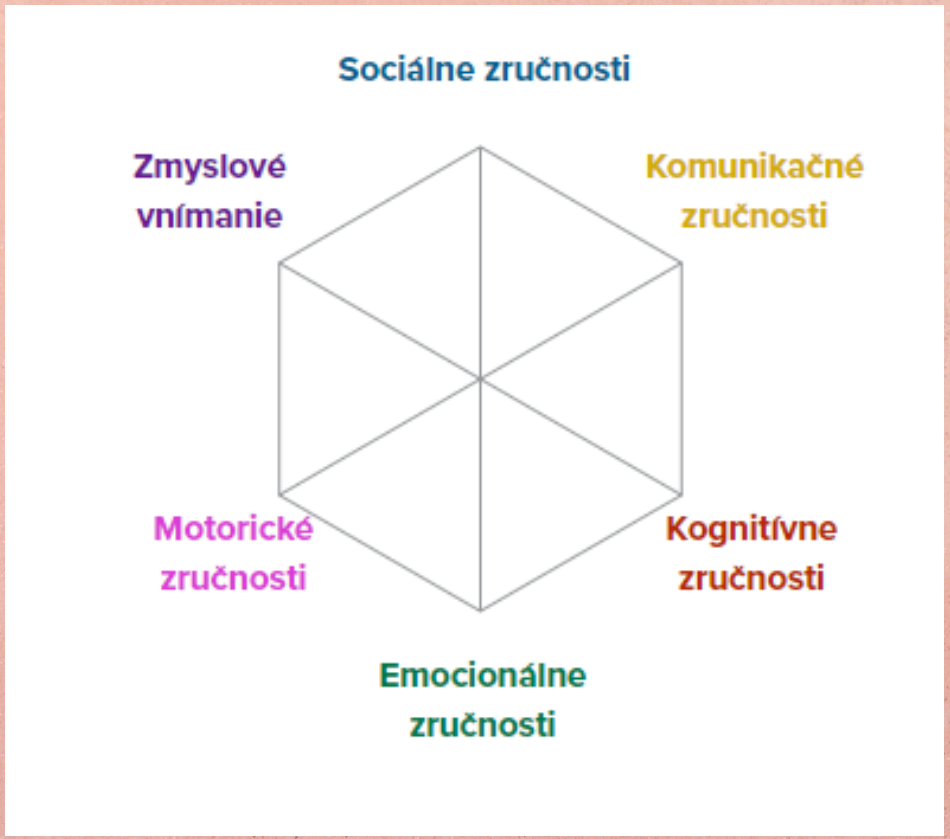
Školská zrelosť - sociálne a emocionálne zručnosti dieťaťa

Čoraz viac rodičov má obavy pred zápisom dieťaťa do školy. Netreba sa spoliehať len na predškolskú prípravu v škôlke, dôležité je i vedenie dieťaťa v domácom prostredí.

Každé dieťa je jedinečné a medzi deťmi existujú individuálne rozdiely, či už v správaní, vnímaní a učení sa. Nemusíme tlačiť na dieťa, aby sa rozvíjalo len po rozumovej stránke (aby poznalo písmená či vedelo mechanicky napočítať do 50). Je potrebné sa zamerať i na tie stránky, ktoré by mali byť prirodzene rozvinuté. Mozog dieťaťa má však aj svoje limity a nemá zmysel nútiť ho, aby niečo zvládlo, ak na to nie je pripravené. Dieťa pri nadobúdaní zručností potrebuje čas, niekedy i veľa času... je takmer nutné, aby sme ho my, dospelí, vedeli posúvať správnym smerom, dokázali porozumieť tomu, či je potrebné rozvíjať viac grafomotoriku, suchové vnímanie, trénovať viac pozornosť, samostatnosť, zvyšovať sebavedomie či podnecovať v „kamarátstve"...


Sociálne zručnosti
Zmyslové vnímanie
Komunikačné zručnosti
Motorické zručnosti
Kognitívne zručnosti
Emocionálne zručnosti

Sociálne zručnosti

Dobré sociálne schopnosti už v predškolskom veku deťom otvárajú dvere k priateľstvám a obľúbenosti všade, kde sa objavia. Zakladajú sa najmä na verbálnej komunikácii, empatii a sebakontrole dieťaťa. Tieto schopnosti sa však nevyvíjajú len v čase, keď dieťa trávi čas s rovesníkmi, ale najmä keď trávi čas so staršími ľuďmi, ako napríklad s rodičmi a staršími súrodencami. Oni vedia, ako by sa mali správať a môžu dieťa lepšie naučiť zvládať negatívne pocity, rozpoznávať emócie, či ako vyjadriť sympatie a udržať si priateľstvá.

Emocionálne zručnosti

Základ rozvoja osobnosti predstavuje rozvoj emocionality a tento rozvoj určuje úroveň emocionálnej inteligencie, ktorá významne ovplyvňuje úspešnosť človeka. Najvýraznejšie sa utvára práve v predškolskom veku, kedy dieťa intenzívne prežíva pozitívne či negatívne situácie. Na niektoré ešte nedokáže slovne reagovať, v skutočnosti však veľmi vplývajú na jeho celkový citový postoj voči ľuďom a svetu a rozhodujú o smerovaní jeho budúceho citového života.

Ako môžete vy, rodičia, pomôcť dieťaťu rozvíjať jeho sociálne schopnosti každý deň?

1 | Buďte pokojní a trpezliví, keď je dieťa rozrušené

2 | Milujúci a bezpečný vzťah je základ

3 | Inšpirujte svoje dieťa pozitívnymi slovami

4 | Dávajte si pozor na odmeny

5 | Buďte emocionálnym trénerom svojho dieťaťa

6 | Učte dieťa vďačnosti

7 | Učte dieťa odpúšťať a ospravedlňovať sa

8 | Učte dieťa deliť sa

Aktivity
na rozvoj pozitívneho vzťahu k sebe samému

Aj s predškolákmi môžete realizovať pravidelne
rôzne aktivity, ktoré im umožnia premýšľať o sebe a o ľuďoch okolo nich.
Tu je zopár tipov, ktoré vám môžu pomôcť otvárať tieto dôležité témy.

Stále som to Ja

Cieľom tejto aktivity je spoznávať sa. Rozprávate sa s dieťaťom pred zrkadlom. Pozerá sa na seba, smeje sa, kričí, rozpráva. Požiadajte ho, aby našpúlilo ústa, nafúklo si líca, zvraštilo čelo, pohybovalo perami do strán, vyplazilo jazyk ... Vymýšľajte najzábavnejšie výrazy tváre. Môže napodobniť niekoho známeho, keď sa raduje, keď sa hlasno smeje, keď sa hnevá, kričí.

Na záver ako sa sám sleduje môžete mu položiť otázky: Čo sa ti najlepšie robilo a prečo? Čo bolo ťažké? Kedy si sa najlepšie cítil? Pri tejto aktivite môžete zistiť, ako sa vníma, čo sa mu páči a kedy sa cíti nespokojne.

Moje srdiečko

Porozprávajte sa s dieťaťom o tom, čo nám „hovorí" srdiečko, čo máme radi, čo sa nám páči alebo naopak, prečo sme smutní, kedy sme nešťastní, pre koho bije naše srdiečko, koho ľúbime.

Spoločne si vystrihnite jedno väčšie srdiečko z farebného papiera a povedzte mu, aby nakreslilo seba, lebo každý má rád seba, ale aj toho, pre koho srdiečko bije. Na záver sa s ním môžete o tom porozprávať ako sa mu to podarilo? Či mal nejaký problém pri kreslení? Kto každý je v jeho srdiečku? Aké veľké miesto mu patrí v jeho srdiečku?

Staraj sa aj o seba

Môžete sa porozprávať s dieťaťom o tom, že každý má na svete niečo alebo niekoho, o čo sa stará a čo patrí len jemu. Každý z nás má aj niekoho alebo niečo, o koho sa stará, alebo kto sa o neho stará.

Môžete si to nakresliť spolu s dieťaťom aj vy a následne sa o tom porozprávať. Položte mu otázky: Kto sa stará o teba? Vieš povedať, na koho teraz myslíš? Ako by si sa mohol čo najlepšie starať sám o seba? O koho sa staráš ty? Povedz niečo o svojom obľúbenej hračke. Keď máš niekoho rád, ako mu to dáš najavo? Odpovede vás určite prekvapia.

Môj spomienkový album

Budete potrebovať tvrdý papier, fotografie, pastelky. Na úvod sa s ním porozprávajte o tom, že každý človek niečo dokáže, v každom je niečo dobré... Aby sme vedeli čo všetko dokážeš ty a čo si už dokázal urobíme spoločne tvoj spomienkový album.
Vyberte si nejaké spoločne nejaké fotografie, spomienky, ktoré budete lepiť a rozprávať sa o tom, čo dokázalo (napríklad, keď sa prvýkrát postavil na vlastné nohy, vystúpenia...).
Fotografie môže dotvoriť, dokresliť niečo okolo nej. Výsledok by mal pomôcť dieťaťu v uvedomení si toho, že aj ono je jedinečné a dokáže veľa vecí.

Podľa internetových zdrojov spracovala:
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička CPPPaP Humenné