

Jak můžete svému dítěti pomoci

(aby zvládlo nástup do školy)

1. Věnujte dítěti soustředěnou pozornost, při rozhovoru s ním se nezabývejte jinou činností, dejte mu najevo zájem, trpělivě je vyslechněte. Společně objevujte svět a společně si ho ukazujte, prostě buďte spolu. Dělejte spolu běžné každodenní práce, tím dáte dítěti i sobě to nejvíc.
2. Hrajte si spolu - hra je most ke spokojenému životu v činnostech.
3. Vyprávějte dítěti a čtěte mu – televize, video, tablet nenahradí lidské slovo a osobní kontakt.
4. Povídejte si o knížkách, příbězích. Rozvíjíte tak poznání z oblasti života lidí, zvířat, rostlin a rozšiřujete tak slovní zásobu dítěte.
5. Pověřte dítě drobnými úkoly a domácími pracemi – pěstujete tak jeho samostatnost a zodpovědnost, rozvíjíte i motoriku (už dítě ve věku 3 let by mělo mít doma dvě povinnosti). Nechte ho, ať si s nimi samo nějak poradí.
6. Vybírejte vhodné hry a činnosti, do některých se i sami zapojte – stavebnice, skládky, kreslení, malování, dějové obrázky i práce s jakýmkoliv drobným materiálem rozvíjejí poznání a tvořivost. Vaše účast posiluje citovou zralost dítěte.
7. Upevňujte prostorovou orientaci a pojmy nahoře, dole, vlevo, vpravo, vpřed, za – výrazně to ovlivňuje základy psaní, čtení a počítání.
8. Dbejte na vhodné pohybové aktivity a zdravé stravování – příroda je velká tělocvična, prospěje i vám.
9. Trénujte změny denního režimu související se školní docházkou – pravidelné ranní vstávání a pravidelné ukládání k večernímu spánku zmírní každodenní stres pro děti i pro vás. Pravidelný denní rytmus je pro dítě zdánlivě nenápadným, ale silným zdrojem pocitu bezpečí. Dítě by si mělo v mozku „vyjet šest stereotypních dálnic“: vstávání, usínání, odchod, příchod, jídlo, povinnosti.
10. Nebojte se dopřát dítěti zažít, že se mu něco nelíbí a musí si najít cestu, jak se s tím srovnat. Je to zdravé. Když dítě nenarazí na limity a odříkání, začne být dříve nebo později nešťastné. Učte dítě „mírnému nedostatku“, tzn. nebojte se nevyhovět dítěti hned, jak si usmyslí. Povedete ho tak k samostatnosti.
11. Nebojte se nastavit dítěti osvědčené a nutné základní stavební kameny – pravidla, která neomezují a nesvazují osobnost, kreativitu a růst dítěte, ale vytváří bezpečné a čitelné prostředí. Jejich absence vede k průměrnosti, ničí potenciál dětí. Úspěch vyžaduje pořádek a sebekázeň.
12. Nenechte ze sebe dělat služky dětí, které z vás vysávají energii, ať se ráno neprobouzíte s pocitem, že jste unavení. Nebojte se být důslední a trvat na věcech, které jsou *pro vás* důležité. Neopakujte dítěti věci desetkrát. Nechcete přece mít z dětí malé sebestředné sobečky, kteří jsou citliví tak akorát k sobě, ale ne k potřebám a pocitům druhým.
13. Jednejte s dítětem narovinu, co nechcete a proč, nebojte se mu upřímně a pravdivě říct, co potřebujete. Dítě se cítí bezpečné, když jasně ví, co a jak. Zbavte se moralizování a „okecávaček“, při tom dítě „vypíná“. Dítě to pochopí a bude s vámi taky jednat otevřeně a s důvěrou.

14. Buďte opravdoví, nesnažte se být za každou cenu dokonalým rodičem, jak nás tlačí společnost, máte právo být unavení, je v pořádku být opravdoví a zranitelní. Dítě nepotřebuje super hrdinu, mluvte o svých pocitech a naslouchejte pocitům dítěte, nebojte se ukázat dítěti se strachy a nedokonalostmi, budete pak pro něho opravdově bezpeční, bude vám důvěřovat. Taky se to naučí a jednou vám taky bude naslouchat.
15. Vytvářejte sociální situace, kdy se dítě učí jednat s jinými lidmi - společenská pravidla při jednání s lidmi, vyřizovat drobné vzkazy, nebát se komunikace ve známém prostředí mimo vaši přítomnost.
16. Rozvíjejte a podporujte individualitu dítěte, ale s hranicemi a pravidly. Nejednoznačnost a nedůslednost v pravidlech povede dítě k tomu, že si je vytvoří samo, tak aby vyhovovala jen jemu. Ne vždy taková pravidla jsou žádoucí pro ostatní a v konečném důsledku ani pro dítě samo. Nelze rozvíjet svoji individualitu, pokud člověk není schopen akceptovat individualitu druhých. Nelze zdravě rozvíjet individualitu dítěte, když v sobě nebude mít zakotvenu zodpovědnost a sebekázeň. Pokud chcete, aby se individualita vašeho dítěte rozvíjela správným směrem, musí být dítě v souladu samo se sebou a se svým okolím (Co sám nechceš, nedělej jinému. Dělej věci tak, aby byly dobré pro tebe i pro druhé. Vždy máš možnost volby, ale vždy za své rozhodnutí neseš odpovědnost.)
17. Dejte dítěti základy, na kterých může celý život stavět. Rozvíjejte v něm správné návyky, zlozvyky se velmi těžko odstraňují.
18. Pro vstup do školy nejsou důležité nadprůměrné encyklopedické znalosti, ale dítě musí dostat klíčové návyky, které jsou důležité pro to, aby mohlo zažívat tolik potřebný pocit úspěchu a radost nejen ve škole, ale v jakékoliv jiné činnosti a v budoucím životě.