

V škole sa deje

# VŠETKO

A NIČ TO NEZASTAVÍ



pepco®

Ako pripraviť dieťa na život v škole  
– príručka pre rodičov



# OBSAH

|                                                                                     |                                                  |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|
|    | <b>ÚVOD</b>                                      | <b>3</b>  |
|    | <b>VŠETKO sa odohráva počas hodiny</b>           | <b>4</b>  |
|                                                                                     | Vyučovacie hodiny z pohľadu psychologičky        | 6         |
|                                                                                     | VŠETKO, čo je potrebné na vyučovacej hodine      | 7         |
|    | <b>VŠETKO sa odohráva počas prestávky</b>        | <b>8</b>  |
|                                                                                     | Prestávka z pohľadu psychologičky                | 10        |
|                                                                                     | VŠETKO, čo je potrebné počas prestávky           | 11        |
|   | <b>VŠETKO sa odohráva na telesnej výchove</b>    | <b>12</b> |
|                                                                                     | Telesná výchova z pohľadu psychologičky          | 14        |
|                                                                                     | VŠETKO, čo je potrebné na telesnej výchove       | 15        |
|  | <b>VŠETKO sa odohráva ešte dlho po zazvonení</b> | <b>16</b> |
|                                                                                     | Po zvonení očami psychologičky                   | 17        |
|                                                                                     | VŠETKO, čo pomáha po škole                       | 18        |
|  | <b>Aj v materskej škole sa deje VŠETKO</b>       | <b>19</b> |
|                                                                                     | Materská škola z pohľadu psychologičky           | 21        |
|  | <b>V rozpočte je miesto na VŠETKO</b>            | <b>22</b> |



# Úvod

Návrat dieťaťa do školy z pohľadu dospelého znamená predovšetkým zoznam vecí, ktoré treba vybaviť. Z pohľadu dieťaťa však škola nie je len o hodinách a učení, ale aj o celkom novom svete, plnom malých i veľkých udalostí, ktoré pre neho môžu mať obrovský význam, vytvárajú skúsenosti, spomienky a pocit vlastnej hodnoty.

Práve na hodine v škole môže dieťa pocítiť hrdosť, keď sa po prvýkrát odváži odpovedať pred celou triedou, alebo frustráciu, keď sa pomýli. Počas prestávky sa odohráva spoločenský život, na telesnej výchove sa objavuje súťaživosť a po zazvonení to všetko zďaleka nekončí, pretože v hlave dieťaťa sa naďalej prehánajú myšlienky a dojmy z celého dňa.

Rodič nemôže mať kontrolu nad tým, čo sa stane na hodine alebo na školskej chodbe. Môže však dieťaťu pomôcť vstúpiť do tohto sveta s väčším pokojom a sebadovedomím. V tejto e-knihe vám spolu s psychologičkou poradíme, ako rozumne pripraviť dieťa na situácie v škole.



Pretože v škole sa deje

**VŠETKO**  
**A NIČ TO NEZASTAVÍ**



# VŠETKO

sa odohráva POČAS HODINY

Vyučovacie hodiny sú chvíle, počas ktorých dieťa spoznáva svet, trénuje pamäť, pozornosť a myslenie a zároveň si vytvára nové spojenia v mozgu. Niektoré deti sa tu po prvýkrát stretávajú s tým, že sú hodnotené, a so svojimi vlastnými obmedzeniami, keď sa nejaká téma ukáže ako náročná.



Dieťa sa učí písať,  
počítať a čítať, ale aj skúšať,  
pýtať sa, opravovať sa  
a vyrovnávať sa s ťažkosťami.





# Čo vlastne dieťa prežíva v školskej lavici:

✧ **Zisťuje, akú úlohu zohráva v tejto triednej skladačke.** Je vynikajúce v matematike alebo skvele kreslí? Je to šikovný žiak, ktorý vždy pozná odpoveď, alebo skôr výtržník v zadnej lavici?

✧ **Rozvíja odvahu a sebavedomie.** Má sa prihlásiť, ak si nie je stopercentne istý? Opýtať sa, keď niečomu nerozumie? Prečítať niečo nahlas? Sú to síce drobné situácie, ale pre dieťa môžu byť skúškou sebavedomia.

✧ **Prežíva celú škálu emócií, niekedy aj počas jednej hodiny.** Môže to byť hrdosť po pochvale od učiteľa, hanba po chybe, hnev po nespravodlivom hodnotení, nuda pri príliš ľahkej úlohe a veľké „aha!“, keď na niečo konečne príde.





## VYUČOVACIE HODINY Z POHLĎADU PSYCHOLOGIČKY



Pri učení má obrovský význam to, či dieťa cíti, že môže urobiť chybu. Ak sa každá chyba považuje za neúspech, môže prestať skúšať – nehlásiť sa, neklásť otázky, nepúšťať sa do nových alebo náročnejších úloh. Preto je dôležité podporovať predovšetkým úsilie, a nie známky. Z dobrého hodnotenia sa môžeme spoločne tešiť, ale horšie hodnotenie by nemalo byť dôvodom na potrestanie. Je to skôr informácia, že daná téma si vyžaduje viac pozornosti, času alebo pomoci.

### **Pomôcť môže napríklad takéto povzbudenie:**

„Najdôležitejšie je, že si to skúsila“,

„to je v poriadku, že to ešte nevieš“

alebo „každý občas potrebuje pomoc“.

**Vďaka tomu sa dieťa učí, že učenie je proces, a nie test jeho hodnoty.**



## ŤAHÁK PRE RODIČOV

-  nezačínajte rozhovor témou známok
-  vysvetľujte, že chyby sú prirodzenou súčasťou procesu učenia sa
-  neočakávajte dokonalosť, ale snahu





# VŠETKO

## čo je potrebné NA VYUČOVACEJ HODINE

Na hodinách sa dieťaťu zídu predovšetkým základné veci zo školských potrieb. Stojí za to vyberať doplňky spoločne, pretože obľúbená farba, vzor alebo motív na zošite, hoci sa to môže zdať ako maličkosť, môžu dieťaťu priniesť veľa radosti.

### NA PÍSANIE A POČÍTANIE:

- ✧ zošity
- ✧ perá a ceruzky
- ✧ guma a strúhadlo

### NA ORGANIZÁCIU:

- ✧ peračník
- ✧ zakladač
- ✧ obaly a nálepky na zošity

### NA TVORBU:

- ✧ pastelky a fixky
- ✧ plastelína
- ✧ nožnice a lepidlo





# VŠETKO

## sa odohráva POČAS PRESTÁVKY

Z pohľadu dieťaťa je prestávka často najdôležitejšou časťou školského dňa, pretože práve vtedy ožíva spoločenský život v triede.

Dieťa zisťuje, s kým chce tráviť čas, kto sa s ním chce hrať a kto ho prehliada, komu môže dôverovať a od koho je lepšie sa držať ďalej.



**Učí sa vyjednávať,  
odmietat', zmieriť sa po hádke,  
čakať, kým príde na rad,  
a zorientovať sa v skupine,  
ktorá má svoje vlastné pravidlá.**





# Čo vlastne dieťa prežíva počas prestávky:



★ **Buduje svoje prvé spoločenské impérium.** Kto sa s kým baví na chodbe? Kto komu niečo požičal a kto sa smrteľne urazil? Pre dospelých sú to maličkosti, pre dieťa však vážna mapa vzťahov, v ktorej si každý deň musí nájsť svoje miesto.

★ **Zisťuje, že priateľstvo nie je vždy a navždy.** Hádky o miesto na lavičke, spoločná zábava alebo tajomstvo prezradené nesprávnej osobe? Dieťa sa učí, ako komunikovať, ospravedlňovať sa, stanovovať hranice a vyrovnávať sa s pocitom odmietnutia.

★ **Ukazuje svetu, čo má rado a kým chce byť.** Mikina s obľúbenou postavičkou, batoh v konkrétnej farbe, puzdro na ceruzky, prívesok na kľúče či obedár sú pre dieťa často jedným z prvých spôsobov, ako vyjadriť samého seba.





## PRESTÁVKA Z POHLĎADU PSYCHOLOGICKY



Prestávka je pre dieťa v skutočnosti ďalšou, možno aj najdôležitejšou lekciou. Dieťa sa učí fungovať v skupine, rozoznávať zábery ostatných, vyjadrovať svoje potreby a prijímať odmietnutie. Pri budovaní vlastnej identity a miesta v skupine môžu zohrávať dôležitú úlohu vonkajšie prvky, ako napríklad potlač s hrdinom na tričku alebo peračník s obľúbeným motívom. Dieťa nemusí mať všetko, čo je v móde, ale stojí za to zohľadniť jeho názor, ak je pre neho niečo dôležité.



## ŤAHÁK PRE RODIČOV

- ★ nepodceňujte školské priateľstvá a konflikty
- ★ po náročnej situácii pomôžte dieťaťu vyjadriť, čo cíti
- ★ nechajte ho občas vybrať si to, čo sa mu páči a s čím sa stotožňuje





# VŠETKO

čo je potrebné POČAS PRESTÁVKY

Počas prestávky sa hodia doplnky, ktoré pomáhajú dieťaťu oddýchnuť si, niečo si zahryznúť medzi hodinami, uhasiť smäd a cítiť sa v školskom prostredí o niečo uvoľnenejšie.

## ABY SA MOHLO NAJESŤ A NAPIŤ:

- ✧ fľaša
- ✧ peňaženka
- ✧ obedár,

## PRE NADVIAZANIE NOVÝCH ZNÁMOSTÍ:

- ✧ kartové alebo hry na zručnosť
- ✧ lopta alebo švihadlo
- ✧ nálepky a samolepiace farebné lístočky

## PRE VÄČŠIU SABAISTOTU:

- ✧ logická hra, napr. Rubikova kocka
- ✧ antistresová loptička, stláčacia hračka
- ✧ obľúbená plyšová hračka





# VŠETKO

sa odohráva NA TELESNEJ VÝCHOVE

Telesná výchova je niečo viac než len ďalšia hodina. Je to okamih, keď dieťa veľmi jasne vníma svoje telo – či je rýchle, silné, obratné a odvážne, alebo skôr neisté, napäté a trochu stratené.



Na ihrisku alebo v telocvični sa všetko odohráva na očiach všetkých. Úspech je viditeľný hneď. Aj omyl.





# Čo vlastne dieťa prežíva na telesnej výchove:



## **Buduje základy svojho vzťahu k telu.**

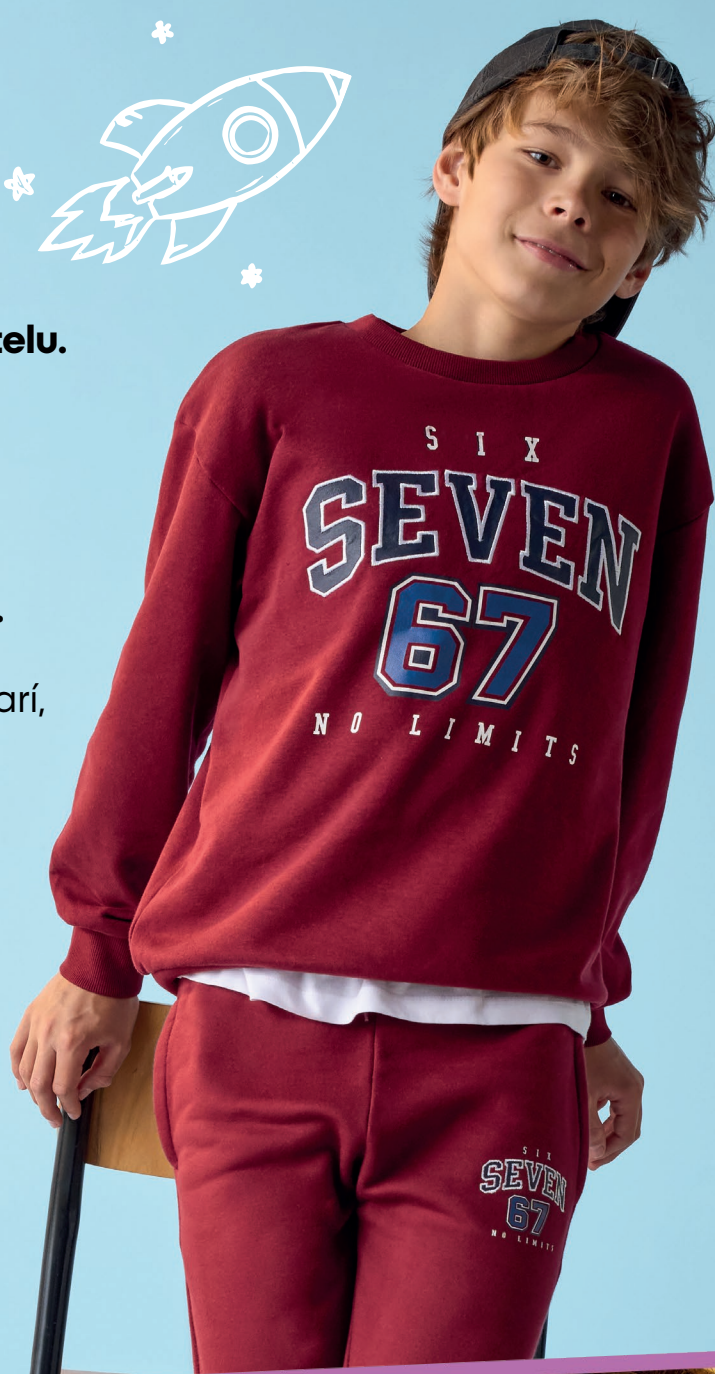
Funguje? Behá rýchlo? Je dobré v loptových hrách? Telesná výchova môže výrazne ovplyvniť sebavedomie.

## **Učí ako vyhrávať i ako prehrávať.**

Gól, bod, najlepší čas – super. Ale môže sa stať aj to, že sa to nepodarí, spadne, prehrá zápas alebo je vybraný do tímu až na samom konci. Sú to náročné lekcie, ale veľmi potrebné.

## **Zvyká si na tímovú hru.**

Dieťa musí konať v prospech tímu, znášať poznámky, prosiť o podporu a vrátiť sa do hry aj po neúspešnej akcii.





## TELESNÁ VÝCHOVA Z POHĽADU PSYCHOLOGIČKY



Telesná výchova môže byť pre dieťa obzvlášť citlivým momentom, pretože spája fyzickú námahu, podliehanie hodnoteniu, tlak skupiny a porovnávanie sa s ostatnými. Pre niektoré deti je to priestor slobody a radosti, pre iné – zdroj napätia, rozpakov alebo strachu zo zosmiešnenia.

Stojí za to posilňovať predovšetkým úsilie, odvahu a pravidelné pokusy, a nie samotný výsledok. Dieťa nemusí byť najlepšie v športe, aby malo dobré skúsenosti s pohybom. Omnoho dôležitejšie je, aby vedelo, že môže cvičiť svojím vlastným tempom, zlepšovať svoje výkony a k svojmu telu sa správať s láskavosťou – takému, aké je.



### ŤAHÁK PRE RODIČOV

- oceňte úsilie, odvahu a snahu napriek ťažkostiam
- snažte sa dieťaťu ísť príkladom a vnímať pohyb ako bežnú súčasť každodenného života
- berte „nemám rád telesnú výchovu“ ako podnet na rozhovor, nie ako výstrelok



# VŠETKO

## čo je potrebné NA TELESNEJ VÝCHOVE

Na telesnej výchove je najdôležitejšie pohodlie. Samotné športové oblečenie ešte nezabezpečí, že dieťa si zamiluje beh na čas alebo začne triať do koša, ale môže mu pomôcť zbaviť sa časti napätia a podporiť lepšiu koncentráciu. Nič by ho nemalo tlačiť, padať ani obmedzovať pohyb.

### NA CVIČENIE:

- ✧ tričko alebo športový dres
- ✧ športové šortky
- ✧ športová obuv (najlepšie s bielou podrážkou)

### DODATOČNÉ PRÍSLUŠENSTVO:

- ✧ taška na telesnú výchovu
- ✧ fľaša
- ✧ náhradné ponožky

### A NA CHLADNEJŠIE DNI?

- ✧ vesta
- ✧ teplá mikina
- ✧ tepláky





# VŠETKO

sa odohráva EŠTE DLHO PO ZAZVONENÍ

Zvonček ukončuje vyučovanie, ale neukončuje to, čo dieťa zažilo v škole – udalosti celého dňa sa mu v hlave môžu ešte dlho spracovávať.





## PO ZVONENÍ OČAMI PSYCHOLOGIČKY



Po náročnom dni sa dieťa často najprv potrebuje upokojiť a až potom sa porozprávať. Otázky položené hneď pri dverách môžu zostať bez odpovede nie preto, že by dieťa nechcelo komunikovať, ale preto, že si ešte v hlave usporadúva celý deň.

Stojí za to dať dieťaťu chvíľu na to, aby sa preorientovalo a oddýchlo si, a až potom prejsť k rozhovorom a úlohám. Niektorým deťom sa ľahšie rozpráva, keď kreslia, modelujú, balia si batoh alebo zaspávajú.



## ŤAHÁK PRE RODIČOV

- ★ nečakajte, že vám hneď po príchode domov podá podrobnú správu
- ★ namiesto „Čo bolo dnes v škole?“, sa opýtajte: „Čo sa ti dnes najviac páčilo?“
- ★ dajte dieťaťu čas na oddych, než sa pustí do úloh



# VŠETKO

## čo pomáha PO ŠKOLE

Po škole je najdôležitejší priestor, kde si dieťa môže urobiť domáce úlohy, zbaliť si batoh, odložiť školské veci a oddýchnuť si po celom dni. Detská izba nemusí byť dokonalá ako z katalógu. Je však dôležité, aby sa dala ľahko upratať a aby dieťa malo pocit, že má vplyv na jej vzhľad.

### NA VYTVORENIE ÚTULNEJ ATMOSFÉRY:

- ✧ puzdrá na pastelky, ceruzky a perá
- ✧ teplé osvetlenie alebo projektor
- ✧ postelňa bielizeň s obľúbeným motívom dieťaťa

### NA DOMÁCE ÚLOHY A ŠTÚDIUM:

- ✧ zväčšovače
- ✧ samolepiace lístočky
- ✧ školský kalendár

### NA ROZVOJ KREATIVITY:

- ✧ plátno s maliarskym stojanom
- ✧ farby a štetce
- ✧ pamätník





AJ V MATERSKEJ ŠKOLE sa deje

# VŠETKO

Materská škola je o niečo menší svet ako škola, ale emócie môžu byť rovnako silné. Prvý deň bez rodiča, prvé samostatné jedlo, prvá hra v skupine, prvé priateľstvo. Pre dieťa je to veľká cesta do neznáma a adaptácia na materskú školu je nelineárny proces. Dieťa môže jedného dňa vojsť do triedy s úsmevom a druhého dňa sa pevne držať rodiča. To je prirodzené.







V materskej škole môže byť pre dieťa emocionálnou oporou malý predmet, ktorý mu pripomína domov. Nenahradí rodiča, ale môže dieťaťu poskytnúť pocit, že má pri sebe niečo známe. **Takouto podporou môžu byť medvedíkovia na zavesenie z Pepco, ktorí majú ešte jednu dôležitú úlohu** – sú súčasťou charitatívnej akcie, v rámci ktorej 100 % zisku z predaja putuje na projekty podporujúce rozvoj a vzdelávanie detí. Vďaka tomu je tento medvedík na zavesenie nielen doplnkom k batohu, ale aj spôsobom, ako pri nákupoch školských potrieb nezištne podporiť ostatných.





## MATERSKÁ ŠKOLA Z POHLĎADU PSYCHOLOGIČKY



Malému dieťaťu pomáha predvídateľnosť. Stojí za to konkrétne oznámiť, kto si ho vyzdvihne a kedy – napr. po olovrante. Pomôcť môže krátky rituál na rozlúčku, napríklad objatie, ťapnutie rukou, mávanie cez okno – každý deň to isté.

Veľký význam môže mať aj malý predmet, ktorý si dieťa prinieslo z domu – plyšová hračka, prívesok alebo iná drobnosť, ktorú dieťa dobre pozná. Takýto „talizman“ môže slúžiť ako spojovací článok medzi domovom a materskou školou. Pripomína dieťaťu blízkosť rodiča, pomáha mu prekonať chvíľu odlúčenia a poskytuje mu niečo známe na mieste, na ktoré si ešte úplne nezvyklo.



### ŤAHÁK PRE RODIČOV:

- ✧ nepredlžujte rozlúčku, ak je to pre dieťa ťažké
- ✧ povedzte konkrétne, kedy sa vrátite
- ✧ dovoľte dieťaťu, aby si z domu vzalo niečo známe



V ROZPOČTE je miesto na

# VŠETKO

Návrat do školy môže výrazne zaťažiť rodinný rozpočet, keď sa zoznam nákupov rýchlo rozrastá: batoh a puzdro na písacie potreby, pomôcky na vyučovanie, športové oblečenie, oblečenie a doplnky s obľúbenými motívami, niečo do izby, niečo na uchovávanie jedla a nápojov, niečo pre mladšie dieťa do škôlky... K tomu všetkému sa pridáva tlak, aby dieťa malo „všetko“ – a to najlepšie hneď.





## Dobrá správa?



Toto všetko môžete kúpiť v jednom obchode a za výhodné ceny. V Pepco nájdete školské a predškolské potreby vo farbách, ktoré deti majú rady, a s ich obľúbenými rozprávkovými hrdinami. Ľahko si kúpite veci, ktoré sú nielen praktické, ale aj také, ktoré sa dieťaťu budú páčiť.



**V ŠKOLE SA DEJE**

**VŠETKO**

a s Pepco sa na to môžete pripraviť rozumne – pokojne, pohodlne a v rámci rozumných finančných možností.







## NATALIA STAWUJAK

psychologička, autorka psychoedukačných materiálov. Špecializuje sa na zrozumiteľné vysvetľovanie tém súvisiacich s detským vývojom, neuroatypickosťou a medziludskými a rodinnými vzťahmi.





pepco®

