

# ZRALOST 5: Psychický vývoj pětiletých dětí

## Informace pro rodiče

PhDr. Václav Mertin, PhDr. Lenka Krejčová, PhD.

Jako rodiče máte plnou zodpovědnost za fyzický i psychický rozvoj svého dítěte. Žádná instituce nemůže tuto zodpovědnost v plném rozsahu převzít a nahradit. Dítě není schopné se připravit do života bez pomoci dospělých. Proto také všechny jeho nedostatky signalizují, že se rodičům (případně učitelkám v mateřské škole) nepodařilo dítě příslušnou dovednost naučit.

Je zřejmé, že při rozvíjení dítěte musíme počítat s jeho zděděnými (vrozenými) předpoklady a vlivem prostředí. Ve většině případů není vhodné vysvětlovat problémy a nedostatky zdravotními poruchami, nezralostí, hyperaktivitou nebo složitými životními okolnostmi. Nemůžeme totiž pominout zásadu, podle níž musí rodiče i učitelé u dětí, kterým něco nejde a projevují se u nich vývojové nedostatky, vyvinout mnohem více úsilí, nápaditosti i času, aby dosáhli třeba jen malých úspěchů.

**Principy rozvíjení předškolního dítěte** jsou jednoduché a může je zvládnout každý rodič.

1. Je nutné být s dítětem – má-li výchova a vzdělání přinést efekt, nelze je provádět na dálku a v nepřítomnosti.
2. Učení vyžaduje množství času – důležité je trpělivé opakování a pochvala i za malý úspěch.
3. Je třeba provádět společně s dítětem co největší množství aktivit - vhodné jsou i zcela běžné provozní činnosti.
4. Podstatný je všestranný rozvoj – nebývá vhodné zaměřit se pouze na jednu nebo dvě specifické oblasti (např. angličtina a tenis).
5. Důležitá je podpora a rozvoj:
  - a. jazykových a řečových dovedností,
  - b. dovedností, které vedou k úspěšnému plnění úkolů (tzv. pracovní zralost) – např. respektování příkazů, ochota vytrvat a dokončit úkol, soustředění,
  - c. sociálních dovedností,
  - d. hrubé a jemné motoriky.
6. Vzhledem k omezenému množství času a energie dospělých při výchově dítěte je žádoucí rozlišovat podstatné od nepodstatného.
7. Dítěti bychom měli věřit – když vidíme, že mu něco nejde, že už nemůže, neměli bychom ho podezírat, že to dělá schválně a že si vymýšlí.
8. Omezit dobu sledování televize či strávenou u počítače a nastavit pravidla pro jejich užívání.

Malé dítě se učí rádo a rodiče jsou zodpovědní za to, že bude radostná i příprava pro školu. Radost představuje významnou motivaci k učení. Je proto **zcela zbytečné se rozčilovat, vztekat, dítě hubovat či dokonce trestat**, když se mu něco nedaří. Vhodné je naopak lákání, povzbuzování, přípustný je nanejvýš laskavý nátlak. Dítěti nevyčítáme prohrěšky, spíše ho vedeme k tomu, aby splnilo naše požadavky. **Silnou motivaci představují faktické úspěchy** (dítě zvládne konkrétní dovednost, dojde k úspěšnému výsledku) a naše **chválení** (tedy pozitivní zájem, povzbuzení, odměny). Rodiče by neměli zapomínat na to, že i malé dítě může motivovat cíl (jen ne příliš vzdálený) a srozumitelnost prováděné činnosti. Je to důležité zejména u dětí, které se učí obtížněji.

Je zcela přirozené, že každé dítě je jiné – některé je velmi obratné, jiné začne brzy mluvit v souvislých celých větách, další je společenské a přátelské, jiné si zase raději hraje samo. Některé děti se zajímají o vše v okolí, další mají období, kdy je zajímají například auta a později je vymění třeba za dinosaury, ale namalovat domeček nebo si stavět ze stavebnice je neláká. Nic z toho není signálem nedobrého vývoje.

V předškolním věku je vhodné cíleně podpořit určité oblasti vývoje, protože tím **dítěti usnadníme adaptaci na školní prostředí i osvojování základních školních dovedností** – čtení, psaní a počítání. Veškeré výše uvedené zásady zcela přirozeně připravují dítě na nástup do školy. Přesto se nyní podíváme na další konkrétní postupy, které mohou rodiče nenásilně, spíše formou hry a společně stráveného času, zařadit mezi aktivity svého předškoláka.

### Řečový rozvoj

- ✓ Společné hovory o zážitcích, které mělo dítě v mateřské škole, o příbězích, které jsme si četli, o pohádkách a filmech, které jsme viděli v kině, podněcují rozvoj slovní zásoby. Je však důležité dát dítěti prostor, počkat, až se vyjádří, nedořikávat věty a slova za něj, protože mluví pomaleji, než potřebujeme. Když s dětmi hovoříme, je vhodné pokládat jim otázky, nad kterými se musí trochu zamyslet a následně na ně odpovídat spíše v celých větách než jednoslovně. Např. je lepší otázka „*Jak pomohl babičce a Červené Karkulce myslivce?*“ než otázka „*Kdo zachránil babičku a Červenou Karkulku z vlkova břicha?*“
- ✓ Seznamujeme dítě s novými slovy – když na procházce, při prohlížení knih nebo při jiné činnosti narazí rodiče na něco, o čem si myslí, že to dítě nezná, je dobré se zeptat „*Víš, jak se tomu říká / jak se to jmenuje?*“ a seznámit ho se správným názvem. Tím vším také výrazně posílujeme všeobecné znalosti.
- ✓ Předčítáme dětem, učíme se básničky a písničky.
- ✓ Hrajeme slovní hry – s předškoláky je postupně možné hrát hry, při nichž vymýšlíme, jak se jedno slovo rýmuje s druhým, slova tleskáme po slabikách a hádáme, kolik slabik mají, nebo hledáme slova, která začínají na shodné první písmeno. S některými dětmi si můžeme hrát „na robůtky“, kdy děti říkají slova po hláskách, (což zní jako robotická řeč), a rodiče hádají, co řekli za slovo, a poté se role vymění. Tuto dovednost ovšem nemají všechny předškolní děti plně rozvinoutou, někdy to pro ně může být velmi obtížné. Je vhodné volit slova, která mají jen jednu nebo dvě slabiky a jsou snadno identifikovatelná (např. koza, pes, doma).

## Přemýšlení

To, co mohou dospělí považovat za snadné, může být pro dítě záhadou, kterou ho můžeme nechat vyřešit, a následně si užívat radost z jeho objevů. Mnohdy stačí každodenní domácí situace - „*jak naskládáme nádoby do myčky?*“, „*kam patří tahle knížka?*“, „*kudy se dostaneme domů?*“, „*co si oblékneš nejdříve?*“, „*co budeme dělat, když venku nasněžilo / svítí sluníčko?*“, „*co nesmíme zapomenout vzít s sebou, když jedeme k babičce / jdeme venčit psa?*“, „*co musíme dát na vánoční stromeček a jak ozdoby uspořádáme?*“ a další. Mimo to můžeme vytvářet i učební situace, kdy si dítě už něco záměrně trénuje:

- ✓ **Třídíme** – jedná se o jednoduchý myšlenkový postup, který však potřebujeme, abychom si uspořádali věci ve svém okolí (i ve škole - třídění souhlásek a samohlásek, sudých a lichých čísel, jehličnatých a listnatých stromů apod.). Můžeme třídít kostky na hraní podle barvy, tvaru nebo velikosti, přístroje do přihrádek v šuplíku, oblečení po vyprání podle toho, komu patří, hračky do skupin (plyšáci, panenky, auta apod.). Můžeme se pak děti zeptat, podle čeho jsme věci třídili či je navést k odpovědi.
- ✓ **Trénujeme paměť** – nejjednodušším způsobem posilování paměti je osvojování různých říkanek, básniček, písniček, ale také společné povídání o přečtené pohádce nebo o shlédnutém filmu. Složitější úkoly pak mohou zahrnovat třeba překreslování jednoduchých obrázků, které děti chvíli vidí před sebou, pak je schováme a ony mají namalovat, co viděly. Další možností je vybavování seznamu věcí, které musíme společně koupit. Když dětem zapamatování nejde, můžeme jim pomoci například tím, že si společně ukážeme, jak lze informace utřídit, aby si to, co k sobě nějak patří, pamatovaly dohromady. Informace si také můžeme představovat nebo k nim doplnit nějakou výraznou charakteristiku (barvu, vlastnost), abychom si je lépe vybavili.
- ✓ **Zkoušíme orientaci v prostoru** – říkáme dětem, že nyní zahybáme doprava / doleva, půjdeme rovně, obchod je vedle kina aj. Můžeme jim také říci, že srdce máme nalevo, což pomůže uvědomit si, kde je levá strana. Pokud se dětem orientace příliš nedaří, můžeme s nimi hrát hru na „příhořívá, hoří“ a napovídat jim určením strany, nebo můžeme vzít různé obrázky a zadávat jim úkoly, ať najdou, co je vpravo nahoře, vlevo dole, napravo od něčeho, co je na obrázku apod.
- ✓ **Trénujeme poslušnost** – když chápeme, že některé činnosti musíme vykonávat v určitém předem daném sledu činností, snáze se nám pracuje, nedostáváme se do chaosu. Také například čtení nebo počítání vyžaduje dodržení určitého postupu. Nejjednodušší trénování poslušností můžeme zařadit, když s dětmi hovoříme o postupech práce při domácích činnostech. Když připravujeme svačtinu, oblékáme se na procházku nebo se chystáme na večerní koupání, můžeme se děti ptát, „*co uděláme nejdříve?*“, „*a co nyní?*“, „*čím budeme pokračovat?*“, „*nač nesmíme zapomenout?*“ apod.
- ✓ **Pojmenováváme časové pojmy (dnes, včera, odpoledne), nemusí znát hodiny**
- ✓ **Početní a číselné představy a porovnávání** – více – méně, větší – menší, kratší – delší, měkký – tvrdý, hluboký – mělký, vysoký – nízký...
- ✓ **Dobrá znalost barev** – kromě základních i např. oranžová, fialová, růžová, šedá, světlá – tmavá.

## Sociální dovednosti

- ✓ Mezi základní dovednosti související se životem mezi lidmi patří návyky, kdy **zdravíme, žádáme a děkujeme nebo se omluvíme**, když jsme omylem druhému ublížili. Ani u tříletých dětí už není roztomilé, když takové činnosti nevykonávají.
- ✓ Při čtení příběhů nebo sledování filmů je možné se s dětmi bavit o tom, jak se cítili hlavní hrdinové, a proč (co jim udělalo radost, proč byli smutní, jak vypadalo, když se rozčílili).
- ✓ Stejně s dětmi můžeme přiměřeně jejich věku a zkušenostem pojmenovávat, jak se cítily, nebo co prožívají lidé v našem okolí a co můžeme udělat, abychom jim pomohli, nebo proč s nimi pocity sdílíme.
- ✓ Všechny děti by na základní úrovni měly chápat, oč se v běžných sociálních situacích jedná, proč se lidé chovají určitým způsobem a co se přibližně očekává od nás. O tom si s nimi můžeme povídat, ptát se jich nebo jim sdělovat své vlastní dojmy.
- ✓ Mezi sociální dovednosti patří také **samostatnost**. Předškolní děti už dokážou mnoho činností zvládnout samy a je vhodné, když jsou k tomu vedeny. Ať se jedná o oblékání, večerní čištění zubů, pomoc při prostírání k obědu, úklid hraček nebo přípravu věcí do MŠ. Můžeme jim asistovat, připomínat, co je třeba udělat, být s nimi v místnosti, když činnost vykonávají a postupně komentovat, co by se mělo udělat (např. „*nejprve uklidíme do krabice autíčka, teď dáme do kyblíku lego“ atd.*). Po splnění úkolu (i když možná s částečnou pomocí) si děti určitě zaslouží **ocenění**, že ho zvládly.
- ✓ Učte dítě přiměřeně reagovat na výhru i prohru tak, aby se mu příjemně komunikovalo s lidmi.
- ✓ Učte dítě vcítit se do druhého, odpouštět, smířit se se stavem věcí, který aktuálně změnit nelze.

## Jemná motorika, grafomotorika

Práce rukou, drobné pohyby prstů a dovednost manipulovat s různými předměty (zapnout si zip, zavřít víčkem plastovou láhev, poskládat skládačku, jíst příborem apod.) připravují děti na kreslení a později psaní. U některých dětí přes veškerou snahu přetrvává neobratnost a kreslení se záměrně vyhýbají. To by mohlo ve školním věku způsobovat obtíže při nácvičku psaní, proto je dobré **grafomotoriku trénovat**:

- ✓ Nechejte děti malovat tzv. prstovými barvami.
- ✓ Nasypte do hlubšího plechu na pečení hrubou mouku a malujte si s dětmi prstem v mouce.
- ✓ Začněte od jednoduchých klikatých, vodorovných či svislých čar, koleček, vlnek, oválů, postupně přidejte kličky, lomené čáry nebo jiné složitější tvary.
- ✓ Zkuste malovat na velké plochy, např. balící papír rozložený na zemi, na který si společně kleknete.
- ✓ Používejte psací náčiní s měkkými tuhami, ať je tah po papíře uvolněný. Vhodné jsou tzv. trojhranné pastelky nebo tužky, které podporují správný úchop psacího náčiní.
- ✓ Lepší jsou silnější tužky a pastelky (nebo i fixy), které dítě lépe chytí do ruky.

Na rozvoj grafomotoriky existuje množství různorodých pracovních listů. Grafomotorický nácvik pro předškoláky rovněž často provádějí pedagogicko-psychologické poradny nebo speciální pedagogové ve své soukromé praxi. Můžete případně využít některou z nabídek.