

ŠKOLSKÁ PSYCHOLOGIČKA

SOM ŠKOLSKÁ PSYCHOLOGIČKA **MGR. KATARÍNA MURNÍKOVÁ**,

NA ZŠ KUKUČÍNOVA 106, VRANOV NAD TOPEOU PÔSOBÍM OD 01.09.2021.

V NASLEDUJÚCICH RIADKOCH SA VÁM POKÚSIM PREDSTAVIŤ SEBA A SVOJU ÚLOHU A PONÚKNUŤ NIEKOEKO ZÁKLADNÝCH INFORMÁCIÍ PRE VÁS VÁŽENÍ RODIČIA, ZÁKONNÍ ZÁSTUPCOVIA A PRIAZNIVCI NAŠEJ ŠKOLY.

- 1) Náplň práce školskej psychologičky**
- 2) Etika práce školskej psychologičky**
- 3) Máte doma predškolača?**
- 4) Môjmu dieťaťu nejde učenie, čo s tým?**
- 5) Agresívne správanie dieťaťa**
- 6) Šikana a kyberšikana**
- 7) Poruchy koncentrácie a pozornosti - ADD a ADHD**

Náplň práce školskej psychologičky

Práca školského psychológa zohľadňuje pokyny MŠ SR na aktuálny školský rok, Smernice č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach a Etický kódex školského psychológa.

Cieľom školskej psychologičky je poskytovať odborné psychologicko-edukačné služby žiakom, pedagógom a rodičom na rozvíjanie ich zdravého osobnostného rozvoja a psychického zdravia.

Priebežne v priebehu celého roka školská psychologička realizuje nasledujúce činnosti:

- Psychologické poradenstvo pre žiakov a pedagogických zamestnancov pri riešení výchovných a vzdelávacích problémov s dôrazom na ich duševné zdravie.
- Zvyšovanie odbornej úrovne vlastnej práce samoštúdiom aj organizovaným vzdelávaním.
- Spolupráca s Centrom pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP) Vranov nad Topľou, Centrom špeciálno-pedagogického poradenstva (CŠPP) Vranov nad Topľou a Súkromným centrom špeciálno-pedagogického poradenstva (SCŠPP) Snina.
- Poznávanie osobnosti žiaka z hľadiska osobnostného, kognitívneho, emocionálneho a sociálneho vývinu.
- Psychologická starostlivosť o žiakov s problémami v učení, žiakov s poruchami správania a pozornosti, o nadaných a talentovaných žiakov.
- Psychologická starostlivosť o žiakov, ktorí sa nachádzajú v krízových životných situáciách.
- Podieľanie sa na výbere žiakov do rôznych foriem špecializovaného vzdelávania a sledovanie ich ďalšieho školského vývinu.
- Psychologické poradenstvo pri profesijnej orientácii, pri voľbe povolania.
- Sociálno-psychologická práca s triednym kolektívom s cieľom prevencie a eliminácie sociálno-patologických javov.
- Príprava a realizácia terapeutických, preventívnych a reedukačných programov, programov na rozvoj osobnosti a medzil'udských vzťahov, besied, prednášok a pod.
- Poradensko-konzultačná pomoc pedagogickým zamestnancom orientovaná na využívanie psychologických poznatkov vo výchovnom a vzdelávacom procese.
- Poradensko-konzultačná pomoc pre rodičov a zákonných zástupcov detí so zameraním odbornú podporu a na riešenie výchovných a vzdelávacích problémov s dôrazom na duševné zdravie detí.
- Predkladanie návrhov a podnetov na skvalitnenie výchovno-vzdelávacej práce školy.

Školská psychologička poskytuje služby žiakom na vlastnú žiadosť alebo na žiadosť rodičov, či učiteľov. Poskytuje služby vedeniu školy, učiteľom a rodičom. Okrem pravidelných aktivít vykonáva i aktivity nepravidelné - účasť na pedagogických radách, krízová intervencia a pod., pri ktorých sa ťažko odhaduje dĺžka trvania.

Plán práce sa v priebehu školského roka môže doplniť o ponúkané, resp. žiadané aktivity v súlade s požiadavkami vedenia školy.

Etika práce školskej psychologičky

Pri poskytovaní psychologických služieb žiakom, učiteľom, rodičom, výchovným poradcom, riaditeľom či iným pracovníkom, ktorí sa podieľajú na výchove a vzdelávaní, sa školský psychológ riadi etickým kódexom práce psychológa, ako aj etickým kódexom práce školského psychológa. Etický kódex práce školského psychológa vypracovala Asociácia školských psychológov, pričom vychádzala a riadila sa etickým kódexom školských psychológov v západoeurópskych krajinách a USA. Tieto upravila a prispôsobila potrebám našich škôl.

- dodržiava všeobecne platné ľudské práva a práva dieťaťa,
- chráni práva a dôstojnosť jedincov, ktorým poskytuje psychologické služby, teda žiakov, učiteľov, rodičov, atď.,
- uplatňuje len také prístupy vo svojej práci, ktoré odrážajú humanistický záujem a dôstojnosť a osobnú integritu jedincov,
- vyhýba sa všetkým aktivitám, ktoré porušujú alebo znižujú občianske a zákonné práva klientov,
- zabezpečuje psychologické služby na školách a školských zariadeniach všetkým klientom, ktorí to požadujú alebo ktorí tieto služby potrebujú bez ohľadu na ich rasu, národnosť, náboženskú príslušnosť, vek či handicap,
- zoznámi sa s filozofiou, cieľmi, organizáciou a metodológiou školy, na ktorej pracuje. Poznanie systému školy a jeho požiadaviek je základom, ktorý psychológovi umožňuje spolupodieľať sa na dosiahnutí spoločných cieľov,
- rešpektuje klientovo právo voľby dobrovoľného vstupu do vzťahu či účasti na psychologických službách,
- pracuje so žiakmi, učiteľmi a rodičmi žiakov nestranne bez ohľadu na ich fyzické, mentálne, emocionálne vlastnosti,
- informuje klienta o dôležitých aspektoch ich vzájomného vzťahu a o ďalšom využití informácií. Informuje ho o výsledkoch vyšetrenia a psychologických intervencií, zmenách programov, dôležitých plánovaných službách a iných relevantných informáciách.
- všetky údaje o osobných aspektoch jedinca považuje za prísne dôverné,
- informuje vedenie školy, učiteľov, rodičov o svojich zisteniach, je zodpovedný za poskytovanie takých informácií, ktoré zabezpečujú zrozumiteľnosť pre všetkých, dôraz kladie skôr na interpretáciu a odporúčania než na predkladanie výsledkov vyšetrenia,
- zodpovedný je za zachovanie dôvernosti informácií o klientoch alebo výsledkoch a vyšetreniach, v prípade, ak chce využiť tieto informácie v prednáškach alebo publikáciách, vopred si zabezpečí písomný súhlas klienta alebo vynechá všetky identifikujúce údaje,
- kooperuje a zabezpečuje koordináciu služieb s inými odborníkmi pri plnení svojich cieľov, rešpektuje oblasti svojej a ich kompetencií, spolupracuje s nimi pri uznaní multidisciplinárnej služby potrebnej pre psychologickú službu klientovi,
- spolupracuje s rodičmi pri práci s dieťaťom pri identifikácii problémov, hľadaní alternatív a stratégií riešení, konzultuje s nimi odporúčania a plány na pomoc dieťaťu pri zabezpečovaní psychického zdravia a osobnostného rozvoja,

- pri výbere a použití validných a reliabilných postupov, stratégií, metód a techník prihliada na vek, pohlavie, socioekonomický a etnický pôvod klientov,
- ak zistí, že klientov stav si vyžaduje služby mimo jeho kompetencie alebo pôsobnosti, alebo si vyžaduje pomoc a starostlivosť ďalšieho odborníka, odporúča ho inému kvalifikovanému odborníkovi.. Ide napr. o interdisciplinárnu spoluprácu s klinickým psychológom, špeciálnym pedagógom, sociálnym pracovníkom, pedopsychiatrom, právnikom, lekárom,
- udržiava si vysokú úroveň svojím objektívnym získavaním údajov a informácií nevyhnutných pre efektívnu prácu s klientmi. Na vytvorenie čo najobjektívnejšieho obrazu o klientov kombinuje pozorovanie, rozhovor, psychodiagnostické testy a ďalšie metódy.

MÁTE DOMA PREDŠKOLÁKA?

VSTUP DIEŤAŤA DO ŠKOLY

Milí rodičia,

vstup dieťaťa do školy je ďalším životným krokom v živote dieťaťa. Je to rozhodujúca životná zmena, kedy dieťa prechádza z obdobia hier do obdobia povinností, najmä učenia. Dieťa sa začína učiť organizácii a činnostiam ktoré majú pravidelný a viazaný rytmus.

Vstup do školy je veľmi vážny krok, ktorý je potrebné veľmi správne načasovať a myslieť na to, že predčasný vstup do školy môže nepriaznivo ovplyvniť celú školskú dochádzku dieťaťa, prípadné vrátenie žiaka do materskej školy v priebehu 1. polroku 1. ročníka môže dieťaťu spôsobiť traumu, ktorú bude veľmi ťažko spracovávať.

Školská pripravenosť je schopnosť dieťaťa prevziať a úspešne plniť požiadavky kladené na jeho osobnosť v začiatkových fázach školského vyučovania. Pripravenosť dieťaťa na vstup do prvej triedy ovplyvňuje viac faktorov, ktoré vyplývajú z vnútorných a vonkajších faktorov vývinu dieťaťa.

Vnútorné faktory sú závislé od vrodených dispozícií dieťaťa.

Vonkajšie faktory predstavuje: - záujem dieťaťa o školu,

- optimálne výchovné pôsobenie v rodine,

- vhodné podmienky a podnetné prostredie v materskej škole

Znaky školskej pripravenosti

- Telesná zrelosť** – celkový stav vývinu organizmu dieťaťa, u dieťaťa sa posudzuje:
 - výška a hmotnosť (ak má dieťa slabú telesnú konštrukciu môžeme u neho zaznamenať zvýšenú unaviteľnosť),
 - tzv. „filipínska miera“ (dieťa si dočiahne pravou rukou cez hlavu ľavé ucho),
 - premena postavy (menia sa telesné proporcie, postava sa pretiahne, predĺžia sa končatiny, relatívne sa zmenší veľkosť hlavy v pomere k telu),
 - „kostný vek“ (dieťa má kompletne vyvinutý mliečny chrup, začína sa výmena zubov),
 - dieťa okolo 6. roku lepšie ovláda svoje telo, koordinuje svoje pohyby, vykonáva drobnejšie a presnejšie pohyby.
- Rozumová zrelosť** - je schopné diferencovaného vnímania v oblasti perцепčnej a akustickej,
 - je schopné rozlíšiť zvukovú a vizuálnu podobu slova,
 - u dieťaťa sa rozvíja logické myslenie (aj keď je stále spojené s konkrétnymi predmetmi a činnosťami),
 - zvláda analýzu celku na časti (je to dôležité pre zvládnutie výučby čítania, písania a počítania).
- Percepčná zrelosť** - prejavuje sa v stupni rozvoja detskej kresby, ktorá je detailnejšia a c schopnosti napodobniť predložený tvar,
 - úzko tiež súvisí s rozvojom jemnej motoriky, grafomotoriky a senzorickej koordinácie.

4. **Citová zrelosť** - relatívna emočná stabilita a zníženie v emočných prejavoch,
 - kladný vzťah k učeniu, školskej práci a samostatný postup od hry k cieľavedomej práci s dokončením úlohy.

5. **Sociálna zrelosť** - prijatie roly školáka a zvládnutie jednoduchých sociálnych situácií v škole,
 - prejavovanie potreby stykať sa s rovesníkmi a inými ľuďmi,
 - spolupráca,
 - podriadenie sa skupine a autorite učiteľa,
 - dobré znášanie odlúčenia od matky a blízkych.

Pred nástupom do školy, by malo mať dieťa zvládnuté nasledujúce zručnosti:

- komunikácia v spisovnom jazyku,
- pomenovať časti svojho tela,
- povedať, ako sa volá, kde býva a pod.,
- určenie miesta – vedľa, za, v, pred,....,
- určenie smeru – hore, dole, doľava, doprava,
- rozpoznať a zapísať niektoré písmená veľkej tlačenej abecedy (napísať napríklad svoje meno),
- poznať základné farby, počítať do 10,
- pomenovať názvy základných geometrických tvarov (štvorec, trojuholník, kruh) a bez výrazných disproporcií a nerovnomerností ich nakresliť,
- nakresliť dvojzmerne postavu človeka so základnými časťami tela a s niektorými detailmi, ako sú časti tváre, gombičky a iné doplnky oblečenia,
- vyjadriť svoje potreby a myšlienky,
- zapamätať si dni v týždni, ročné obdobia,....,
- samostatne sa obliecť a obuť,
- samostatne sa naobedovať, použiť WC, umyť si ruky,
- vydržať pri hre alebo jednej činnosti aspoň 15–20 minút,
- nemal by sa strániť spoločnosti iných detí,
- mal by ovládať prejavy slušného správania (pozdraviť, odzdraviť...),
- a z jeho správania by mali vymiznúť detské zlozvyky (cmúľanie prsta, pomočovanie, ohrýzanie nechtov...).

Pri príprave dieťaťa na vstup do školy by mohli rodičia na rozvoj zručností dieťaťa použiť nasledujúce spôsoby

-> **rozvíjajte orientáciu dieťaťa v čase, priestore i vlastnou osobou:**

- naučte dieťa základné informácie o ňom: meno, priezvisko, vek, dátum narodenia, bydlisko,....
- pri bežnom fungovaní poukazujte na veci okolo a komentujte ich pozíciu voči dieťaťu: hore, dole, pred, za,

- učte dieťa, aby vedelo identifikovať ktorá je pravá a ktorá ľavá strana, postupne prechádzajte k tomu, aby dieťa identifikovalo, ktoré predmety sú vpravo a ktoré vľavo,
- postupne učte dieťa pomenovať dni v týždni a v správnom poradí a orientáciu v nich počas bežných dní, to isté môžete urobiť aj s mesiacmi v roku a ročnými obdobiami.

-> rozvíjajte u dieťaťa grafomotorický prejav – kresebnú zložku školskej pripravenosti

- učte dieťa správnemu úchopu písacej potreby (pera a ceruzky),

„nepreúčajte“ deti na pravú ruku pokiaľ preferujú ľavú: pravorukosť a ľavorukosť nie je vecou voľby dieťaťa ale je biologicky podmienená a formuje sa už počas intrauterinného (vnútro maternicového) vývinu dieťaťa

- motivujete dieťa k tomu, aby hravou formou rozvíjalo svoju rúčku a postupne sa tak pripravovalo na nácvik písania – kreslenie obrázkov vecí a činností, ktoré má rád, alebo ktoré sa mu páčia,
- nech dieťa vyfarbuje rôzne obrázky, ktoré postupne budú zložitejšie a náročnejšie a súčasne s tým nech pomenúva farby ktoré používa, nech komentuje čo je na obrázku hore – dole, ...,
- vedzte ho k tomu, aby pri kreslení netlačilo veľmi na ceruzku či farbičku,
- smerujte ho k tomu, aby pri vyfarbovaní sa postupne naučilo dodržiavať okraje obrázku a neprekračovalo ich,
- naučte dieťa podpis veľkým tlačeným písmom – aspoň krstné meno.

-> rozvíjajte verbálnu zložku intelektu dieťaťa:

- rozvíjajte pasívnu aj aktívnu slovnú zásobu dieťaťa tým, že budete veľa s dieťaťom rozprávať o bežnom živote, pomenovávať predmety každodennej i príležitostnej potreby a komentovať všetky každodenné činnosti (aj tie najbanálnejšie) a súčasne podporujte snahu dieťaťa klásť otázky,
- pracujte s dieťaťom na rozvíjaní porozumenia - veľa dieťaťu čítajte a rozprávajte sa s ním o prečítanom texte,

-> rozvíjajte u dieťaťa zložku abstraktno-vizuálneho uvažovania dieťaťa:

- na rozvoj tejto zložky využite hravé aktivity viac ako pri iných zložkách – motivujte dieťa k skladaniu rôznych obrázkov podľa predlôh – použiť môžete puzzle, drevené kocky, stavebnice rôzneho druhu. Takto súčasne pracujete na rozvoji jemnej motoriky a senzomotorickej koordinácie a tiež vytrvalosti – vedzte dieťa k tomu, aby neodchádzalo od nedokončenej práce..

-> rozvíjajte u dieťaťa zložku kvantitatívneho uvažovania:

- počítajte cukríky v baličku, učte dieťa pojmu číslo hravou formou – pridávajte, či uberajte cukríky. Vedzte ho k osvojeniu si matematických funkcií sčítania a odčítania postupne, keď dieťa chápe význam pojmu číslo prechádzajte na vykonávanie matematických operácií už len

pomocou čísel – spočiatku to bude náročné, pretože dieťa bude používať prsty, ale postupne prechádzajte k počítaniu bez vonkajších prejavov – aby počítalo len očami.

-> rozvíjajte pamäťovú zložku intelektu dieťaťa:

- cvičte a rozvíjajte pamäť trebárs učením sa básničiek, ktoré najprv prečítate celú a postupne sa ju dieťa učí po jednotlivých častiach. Nakoniec dieťa odrecituje celý text, dohliadnite, aby nič nevynechávalo a neprerušovalo sa, postupne môžete učiť dieťa dlhšie básničky.

**Index školskej zrelosti - nezrelosti
(orientačné posúdenie školskej zrelosti dieťaťa pre rodiča)**

Nepokoj, ruší deti v škôlke	áno/ - 20 bodov	nie/ + 20 bodov
Nedosiahne si rukou za opačné ucho (alebo je nápadne drobné)	áno/ - 3 body	nie/ + 3 body
Každú chvíľu je choré	áno/ - 5 bodov	nie/ + 5 bodov
Nepočuje znelé spoluhlásky na začiatku či na konci krátkeho slova	áno/ - 7 bodov	nie/ + 7 bodov
Škaredo kreslí, čmára	áno/ - 10 bodov	nie/ + 10 bodov
Nerado kreslí	áno/ - 4 body	nie/ + 4 body
Máva obrovský neporiadok	áno/ - 5 bodov	nie/ + 5 bodov
Nesústredí sa, pri ničom nevydrží	áno/ - 15 bodov	nie/ + 15 bodov
Je ľavák a robí mu to ťažkosti	áno/ - 4 body	nie/ + 4 body
Má ťažkosti so spočítaním niekoľkých kociek	áno/ - 5 bodov	nie/ + 5 bodov
Šušle, nesprávne vyslovuje hlásky	áno/ - 7 bodov	nie/ + 7 bodov
Má tiky, koktá, bojí sa dospelých či detí	áno/ - 10 bodov	nie/ + 10 bodov
Robí ráno scény, že nepôjde do škôlky	áno/ - 3 body	nie/ + 3 body
Robí vôbec scény, až hysterické	áno/ - 5 bodov	nie/ + 5 bodov

Sčítajte plusy a mínusy. Ak je výsledkom plus príliš nízke (maximum je + 103 bodov) alebo nízke, zrelosť je otázna až nedostatočná. Je treba hľadať pomoc.

Kedy uvažovať o vyšetrení školskej pripravenosti?

Vtedy, keď dieťa:

- je veľmi živé, hravé, nevydrží dlhšie pri jednej činnosti, dá sa ľahko odpútať vonkajšími podnetmi;
- nerado kreslí, nedrží správne ceruzku, alebo ju striedavo drží v pravej a ľavej ruke, nie je dosť zručné;
- má ťažkosti s výslovnosťou, málo rozvinutú reč, ak je bojzlivé, odmieta kontakt s druhými a v cudzom prostredí reaguje plačom;
- je síce rozumovo zrelé a celkovo vyspelé, ale v rodinnom prostredí sa odohrávajú veľké zmeny (napr. rodičia sa rozvádajú), alebo akútne neistoty;

- trpí na opakované a časté choroby (napr. opakované zápaly horných dýchacích ciest, záchvatové ochorenia a pod.);
- nie je samostatné v sebaobsluže;
- nechodilo (alebo veľmi málo chodilo) do materskej školy a hrozí, že si bude ťažko zvykať na systém povinností, na kolektív detí a na požiadavky učiteľa.

Prejavv nezrelosti

Medzi jednotlivými kritériami školskej zrelosti sa často vyskytujú aj veľké rozpory a protiklady. Môže ísť o disproporcie medzi telesnou a psychickou stránkou, ale aj disproporcie v samotnej telesnej, psychickej alebo sociálnej oblasti. Preto je dôležité posudzovať školskú zrelosť dieťaťa komplexne.

Všeobecne **príčiny** školskej nezrelosti môžeme rozdeliť do týchto kategórii:

- nedostatky v somatickom vývine a v zdravotnom stave;
- nerovnomerný vývin, oslabenie čiastkových schopností a funkcií;
- nedostatky vo výchovnom prostredí a pôsobení na dieťa;
- nezrelosť v citovej a sociálnej oblasti;

Konkrétne sa za **nezrelé** považuje dieťa, ktoré:

- je veľmi živé, hravé a nevydrží dlhšie pri jednej činnosti,
- naopak, je veľmi utlmené, nemá záujem o žiadnu aktivitu,
- nerado kreslí, nedrží dobre ceruzku, alebo ju strieda z pravej do ľavej ruky,
- má ťažkosti s výslovnosťou, má málo vyvinutú reč,
- nedokáže sa sústrediť, prebieha od jednej činnosti k druhej,
- je nadmerne bojzlivé, zakríknuté, odmieta kontakt s druhými a v cudzom prostredí plače,
- nevie sa podriadiť autorite, je vzdorovité, agresívne voči učiteľkám či deťom,
- väčší predpoklad nezrelosti dieťaťa je tiež vtedy ak nechodilo do materskej školy.

MÔJMU DIEŤAŤU NEJDE UČENIE, ČO S TÝM? AKO SPOZNÁM ŽE MOJE DIEŤA MÔŽE MAŤ PORUCHY UČENIA?

Dysgrafia a dysortografia

Ak sa nasledujúce ťažkosti prejavujú vo zvýšenej miere po absolvovaní 1. a 2. ročníka v písaní u Vášho dieťa:

- držanie písacej pomôcky je krčvité alebo nesprávne/ úchop dlaňou, tromi prstami, vytočená celá ruka a pod.
- dieťa tlačí na písaciu pomôcku, nie je schopné prevádzať plynulé ťahy, píše krčvito a písmo má zvláštny ráz;
- obťažne si pamätá si pamätá a napodobňuje tvary písmen;
- písmo je nevyrovnané, kostnaté, tvary písmen sú takmer nečitateľné;
- dochádza k tvarovým zámienam „a“ píše ako „o“, „n“ ako „u“, „z“ ako „r“;
- komolí nielen písmená, ale aj celé slabiky, vynecháva slová;
- písmená nie sú rovnako veľké, prepisovanie je neúčinné;
- robí smerové zámieny, píše v obrátenom smere číslice a písmená, zrkadlové písanie;
- v diktovaných slabikách, či slovách píše dieťa len niektoré písmená, väčšinou tie, ktoré sú zvukovo výrazné alebo tie, ktoré si pamätá;
- dieťa nepíše dlžne, mäkkene, nepočuje všetky písmená správne;
- píše dovedna slová s predložkami alebo spája všetky slová vo vete;
- nerozlišuje dĺžky, tvrdosť a mäkkosť (dy-di,...) sykavky;
- neuplatňuje gramatické pravidlá, hoci ich vie vymenovať – nevie ich použiť.

môžeme po odbornej diagnostike v CPPPaP, CŠPP alebo SCŠPP hovoriť o:

dysgrafii – špecifickej vývinovej poruche písania – postihuje grafickú stránku písomného prejavu a osvojovania tvarov jednotlivých písmen

dysortografii – špecifickej vývinovej poruche pravopisu – napriek ich osvojeniu nedokáže gramatické pravidlá pri písaní uplatňovať

Pri náprave dysgrafie cvičíme:

- hrubú motoriku – dokresľovanie veľkých tvarov písmen pohybom celej paže;
- jemnú motoriku – navliekanie korálok, viazanie uzlov, lepenie, strihanie, šrubovanie matiek, zbieranie drobných predmetov – ich triedenie, vytváranie koláží z drobných predmetov a materiálov, písanie, kreslenie
- kompozičné cviky – porovnávanie vlastnosručne napísaného slova s predlohou, počítanie písmen v slovách, slabík a pod.
- hry so skladacou abecedou.

Dyslexia

Ak sa nasledujúce ťažkosti prejavujú vo zvýšenej miere aj po absolvovaní 1. ročníka a aj v priebehu ďalších ročníkov v čítaní u Vášho dieťaťa:

- ťažkosti so zapamätávaním hlások – vyvodzovanie hlások;
- ťažkosti so spájaním hlásky/zvuku/ a písmená/písaný tvar;
- zámenny písmen – tvarovo podobných (m-n, b-d, a-o, z-r a pod) zvukovo podobných (d-t, p-t, sykavky a pod)
- ťažkosti v spojovaní písmen do slabík – slabikovanie;
- dvojité čítanie – číta najprv po písmenkách potichu a potom ich spája a vysloví nahlas;
- domýšľanie si textu alebo hovorenie spamäti;
- opakovanie začiatkov slov;
- čítanie je bez porozumenia.

signalizujú špecifickú vývinovú poruchu čítania – dyslexiu

Ale pozor! Nie každé pomalé čítanie je dyslexia.

Čo to vlastne je vývinová dyslexia?

> je to špecifická porucha, ktorá sa prejavuje neschopnosťou naučiť sa čítať, napriek tomu, že sa dieťaťu dostáva bežného výukového vedenia, má primeranú inteligenciu socio-kultúrnu príležitosť;

> je podmienená poruchami v základných poznávacích schopnostiach;

> nestačí usúdiť len na základe neúspechu v čítaní – diagnostikovať to musí poradenské centrum;

> aby čítanie bolo sociálne únosné (rýchlosť kedy dieťa môže čítaním získať nové poznatky) je potrebné, aby dieťa prečítalo 60-70 slov za minútu - túto rýchlosť môže dieťa dosiahnuť na konci 2. ročníka;

> na riešení a pomoci spolupracujú psychológ, špeciálny pedagóg, pedagóg v škole, na najnáročnejšia a najvýraznejšia čiastka práce je na rodičovi.

→ každý postup je potrebné konzultovať s odborníkmi, nepremyslené postupy môžu dieťaťu uškodiť.

Čo môžete ako rodič robiť, aby ste predchádzali ťažkostiam v čítaní a napomáhali odstraňovať vznikajúce ťažkosti:

- rozvíjať slovnú zásobu, dbať na porozumenie reči a správnu výslovnosť;
- rozvíjať sluchové vnímanie cez určovanie slov vo vetách, slabík a hlások v slovách, spájať hlásky do slov alebo určovať slová líšiace sa jednou hláskou v slove, zachytiť rytmus a pod.;
- diferencovať zrakom videné, všímať si detaily, hľadať odlišnosti;
- rozvíjať pravo-ľavú orientáciu v priestore a na sebe;
- rozvíjať orientáciu v čase – roky, mesiace, dni, čo je pred a čo po;

- rozvíjať kapacitu sluchovej a zrakovej pamäte – vybavovať si videné a počuté ihneď, ale po určitom časovom úseku;
- cvičiť koncentráciu pozornosti cez výdrž, dĺžku zamestnania a stálosť, sústredenie sa len na jeden podnet;

Čo môžete urobiť konkrétne?

- čítanie písmen:**
- zrkové rozlišovanie tvaru – dieťa určuje rovnaký a nerovnaký tvar;
 - priestorové vnímanie tvaru – umiestnenie tvaru v priestore b-p-d bez čítania;
 - spojenie hláska-písmeno - využitie všetkých známych cvičení(riekanky, obrázky,...)

Dyskalkúlia

- v matematických úlohách sa neuplatňuje len jedna všeobecná matematická schopnosť, ale uplatňuje sa niekoľko špeciálnych matematických faktorov;

Ak má Vaše dieťa nasledujúce problémy v matematike:

- * dieťa nechápe predmatematické pojmy – nevie použiť pojmy väčší-menší, dlhší-kratší, viac-menej, ...;
- * nevie triediť predmety podľa daného znaku – trojuholníky a štvorce, radiť prvky podľa veľkosti;
- * obtiažne sa orientuje v priestore hore-dole,, vpredu-vzadu, prvý-posledný;
- * nezvláda spojenie počet prvkov a číslice (spočíta, ale nevie priradiť číslo);
- * stále počíta predmety po jednej dlho používa pri počítaní prsty;
- * nepamätá si číslice, má problémy pričítaní číslic, nie je schopné písať číslice na diktát, zabúda ich;
- * nevie sa zorientovať v číselnom rade, čo je pred a čo za číslicou;
- * zamieňa tvarovo podobné čísla, čítanie číslic je problematické;
- * nie je schopné zapamätať si operácie s číslami – sčítanie, odčítanie, násobenie a delenie;
- * má ťažkosti so zámenami desiatok a jednotiek pri sčítaní;
- * nezvláda počítanie s prechodom cez základ;
- * nechápe matematické rady a ich tvorbu (5 ... 10 ... 15 ...)
- * problémy v slovných úlohách – dieťa nie je schopné previesť z praxe vychádzajúce úlohy do systému číslic a riešiť ich.

môžete uvažovať o tom, že Vaše dieťa trpí špecifickou vývinovou poruchou učenia – dyskalkúliou.

Ale pozor! Nie každé nezvládanie matematických príkladov je dyskalkúlia.

Čo môžete urobiť pre rozvoj matematických schopností:

* v oblasti klasifikácie, triedenia, tvorenia skupín:

- manipulácia s predmetmi s komentovaním/verbalizovaním – počíta nahlas;
- počítanie s názornými pomôckami bez manipulácie len so zrkovou oporou;
- počítanie spamäti;
- priradovanie prvkov a číslíc;
- číselná os a orientácia na nej, porovnávanie čísel;
- zápis čísel pomocou kariet, ale aj na diktát;
- rozklad čísla na jednotky, desiatky, stovky, ...

* v oblasti matematických operácií: určovať, ktorý znak sa použije:

- kocky s číslami;
- dopĺňovanie chybných znamienok, číslíc;
- počítanie ústne;
- riešenie rovníc.

* v oblasti riešenia slovných úloh:

- prečítanie slovnej úlohy a vyčlenenie dôležitých údajov;
- numerický záznam úlohy;
- výpočet;
- odpoveď a kontrola, prípadne oprava;
- tvorenie slovných úloh pomocou hry, alebo numerického zápisu;
- riešenie slovných úloh pomocou manipulácie s predmetmi.

* v oblasti prevodu jednotiek: - vyžaduje si neustále opakovanie

**PRI ROZVOJI MATEMATICKÝCH SCHOPNOSTÍ JE DÔLEŽITÉ
OPAKOVANIE A RIEŠENIE ÚLOH V SYSTÉME, KTORÝ NA SEBA
NADVÄZUJE**

Použitá literatúra:

O. Zelinková: Poruchy učení. Praha, Portál, 2015

B. Šupšáková: Detské písma. Bratislava 1991

**AK MÁTE PODOZRENIE, ŽE BY VAŠE DIEŤA MOHLO MAŤ
NIEKTORÝ Z VYŠŠIE SPOMÍŇANÝCH PROBLÉMOV, JE VHODNÉ
ABY STE KONTAKTOVALI CENTRÁ PEDAGOGICKO-
PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA, RESP. CENTRÁ
ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA.**

**UPOZORNENIE: VŽDY JE POTREBNÁ DÔKLADNÁ DIAGNOSTIKA
ODBORNÍKOM, KTORÝ SA NA TIETO PROBLÉMY ZAMERIAVA**

AGRESÍVNE SPRÁVANIE DIEŤAŤA

Ako spoznáte, že správanie dieťaťa je za hranicou, že je agresívne?

Agresia/agresivita je:

- úmyselný nepriateľský akt voči okoliu,
- poškodenie alebo zničenie nejakej hodnoty,
- bezohľadnosť,
- netaktnosť,
- podceňovanie,
- nadávky,
- výsmech,
- narušenie verejného poriadku, konvencií,
- mimické, slovné vyjadrovanie dešpektu voči nejakej sociálnej skupine, jednotlivcovi

Znaky agresívneho správania:

- 1) poškodzuje inú osobu
- 2) je zámerné
- 3) poškodzuje situačne relevantné normy
- 4) nie je motivované snahou pomôcť danej osobe ani inými prosociálnymi úmyslami

Stupne správania:

- * pasívne (submisívne)
- * asertívne (zdravo sebaapresadzujúce)
- * agresívne správanie

Typy agresie:

1/ **a/ otvorená** – prejavuje sa navonok - fyzický, verbálny útok;
b/ skrytá – orientovaná dovnútra = potlačená forma agresie – pravdepodobný zdroj depresie, smútku, sebaobviňovania, sebaublížovania.

2/ **fyzická** - brachiálna
verbálna – venovanie záujmu, výsmech, odmietanie, ponižovanie, vyhrážanie, nadávanie, „zízanie“.

3/ **priama**
nepriama – ohováranie, žalovanie, pomsta (zámer ublížiť, poškodiť, diskvalifikovať, nejednať ohľaduplne).

4/ **proaktívna** – príčinou je autor sám
reaktívna – je reakciou na vnímanú hrozbu, hnev, hostilitu.

- 5/ **hostilná** – nepriateľská, afektívna – má reaktívny charakter na negat. emócie, afektu, dôsledok ;
inštrumentálna (účelová) – prostriedok na získanie niečoho, výhody (zlosť a hnev nemusia byť prítomné);
obranná – ide o reakciu na útok;
hrová – lotroviny s cieľom zábavy, možno niekedy aj na úkor inej osoby, jej statusu (zosmiešnenie vyplýva z hry)

DÔVODY AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA U DEŤÍ:

- 1) **genetické faktory a kopírovanie správania dospelých** - 60% agresivity spôsobujú genetické predispozície, ale významný vplyv má aj snímanie rodičovských stratégií správania od ranného detstva, ktoré si osvojujú. Osvojujú si hodnotový systém a morálny rebríček, ako aj spôsob presadzovania vlastných záujmov.
- 2) **sociálne problémy v rodine** – týrané a zanedbávané deti.
- 3) **hyperkinetická porucha** – neurobiologické vybavenie, mentálna výbava a temperament, prekonané úrazy a choroby.
- 4) **„výchovná slepota“ rodičov** – rodičia odmietajú akúkoľvek spoluprácu so školou, popierajú správanie svojho dieťaťa a nepovažujú ho za problémové – na vine je vždy niekto iný – škola, učiteľ, spolužiaci a pod. ... klamú samých seba, že ich dieťa sa doma správa normálne a riešiť to začínajú až vtedy, keď ich dieťa začne fyzicky napádať samotných rodičov – až vtedy vyhľadajú odbornú pomoc;
- najhoršie je, ak ku agresivite svoje dieťa nabádajú samotní rodičia, pretože v dnešnom svete je založený na konkurencii a dobre sa majú len tí, ktorí majú široké lakty.
- 5) **neuspokojená základná istota** – porušenie základnej väzby medzi matkou a dieťaťom je jednou zo základných príčin porúch správania dnešnej mládeže: -
opozičný vzdor,
 - klamstvo,
 - náklonnosť k závislostiam,
 - únik do problémových sociálnych skupín,
 - problémy v komunikácii,
 - neschopnosť dodržiavať pravidlá v spoločnosti.

ŠIKANA A KYBERŠIKANA

JE VAŠE DIEŤA OBEŤOU ŠIKANOVANIA?

Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí **úmyselne** a **opakovane** ubližuje druhým. Znamená to, že niekto niekomu, kto sa nemôže brániť, robí niečo nepríjemné, niečo, čo si neželá, čo mu ubližuje, alebo ho zraňuje.

Šikanovanie je aj to

- keď žiaka/-čku spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa mu/jej,
- keď sa žiakovi/-čke vysmievaajú za to, ako sa oblieka, z akej rodiny pochádza, za to, že sa dobre učí, že poslúcha učiteľov a pod.,
- keď žiaka/-čku spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa mu/jej, že ak to neurobíš, počarbe mu/jej zošit, vysype mu/jej veci z tašky a pod.,
- keď žiaka/-čku nútia odísť z vyučovania, alebo mu/jej nedovolia ísť zo školy domov,
- keď žiakovi/-čke spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci,
- keď žiakovi/-čke spolužiaci robia veci, ktoré sú jemu/jej nepríjemné (napr. nadávajú mu/jej, strkajú do neho/nej, schovávajú mu/jej veci, bijú ho/ju),
- keď žiaka/-čku spolužiaci ignorujú a nevšímajú si ho/ju.

Pokiaľ sa k Vášmu dieťaťu niekto správa ako je vyššie uvedené, potom je pravdepodobne obeťou šikanovania!

Ak deti hovoria, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť: Nie je to tak!

Ako sa môžeš brániť šikanovaniu?

- keď do Teba niekto zapára, nedaj sa vyprovokovať ani vystrašiť, aj keď sú viacerí;
- môžeš im povedať, aby vypadli, kričať nie alebo utekať preč;
- keď máš ísť okolo tých, ktorí Ťa bijú, berú Ti veci, nechodievaj sám. Počkaj na nejakú skupinku a pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš;
- vyhýbaj sa miestam, kde by ťa mohol niekto zbit', zobrať Ti niečo alebo Ťa inak trápi;
- keď nemáš kamarátov, skús si ich nájsť, možno má niekto v Tvojom okolí rovnaké problémy ako Ty. Skús sa s ním spojiť.
- zaznamenávaj si všetko, čo Ti robia, kedy, kde a kto Ti čo urobil a povedal;
- povedz o svojich problémoch rodičom a požiadaj ich o radu. Ty ich pomoc potrebuješ a oni sa určite budú snažiť pomôcť Ti.
- keď sa to týka školy, skús nájsť dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo aspoň spolužiaka, ktorému sa zdôveríš;
- keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, zavolaj na linku dôvery (číslo nájdeš na: <https://www.dusevnezdravie.sk/linky-pomoci/>, alebo na stránke: <http://www.modryanjel.sk/nasa-cinnost/krizova-linka/linky-dovery> alebo do Pedagogicko-psychologickej poradne: <http://www.cpppap-humenne.sk/kontakt>

!!!
NIKOMU NESMIE NIKTO UBLIŽOVAŤ, NIKTO NESMIE
INÉHO TRÁPIŤ A ZRAŇOVAŤ HO
!!!

Je dôležité vedieť, že obdobné problémy má mnoho detí a mali ich aj mnohí známi ľudia. Napr. herec Tom Cruise, spevák Phil Collins, spevák Ed Sheeren, Každý z nich sa dokázal tohoto problému po čase zbaviť a nebránilo mu to v dosiahnutí úspechu v budúcnosti.

JE VAŠE DIĽA OBEŤOU KYBERŠIKANY?

Kyberšikana: - šikanovanie ktoré sa deje v kyberpriestore;

- vážnejšia ako šikanovanie tvárou v tvár;
- deje sa v anonymite a poskytuje agresorovi dostatočnú ochranu a sebedomie;
- nie sú svedkovia, čo posilňuje agresorovo konanie – vyberá si obeť bezdôvodne a náhodne – len podľa telefónneho čísla;
- nie je tu dôležitá fyzická sila, ale pokiaľ niekto vytvorí nepravdivú kompromitujúcu informáciu, alebo hanlivú fotografiu, na webe to ostáva dlhú dobu (a nedá sa to už vziať späť) a je dostupná všetkým užívateľom internetu 24 hodín denne, 7 dní v týždni, počas celého roka;
- šikanujúci nevidí svoju obeť, a nie je si plne vedomí ublíženia, ktoré spôsobil. Nemusí sa nikomu pozerat' do očí, a tak nevidí ani reakcie obeť, ktorú zraňuje a svojím konaním u svojej obeť mnohonásobne zvyšuje utrpenie.

Kyber-grooming je - správanie užívateľa (zväčša dospelého) na internete, ktoré má vyvolať v deťoch falošnú dôveru s následným úsilím o to, aby ich vylákali na schôdzku za účelom zneužitia;

- agresor je pri komunikácii veľmi priateľský a vytrvalý, dokáže svoju obeť lákať celé mesiace aj rok;
- agresor vyžaduje od svojej obeť mlčanlivosť o ich vzťah.

Happy-slapping – „žartovné zauchá“ - útočník napáda náhodne okoloidúcich rovesníkov s cieľom zasiahnuť ich do tváre, pričom spoluaktéri celé dianie nahrávajú a „zavesia“ na web.

Ako sa vyhnúť kyberšikane?

- **pri vytváraní profilu** byť opatrný pri zverejňovaní svojich osobných identifikačných údajov – čo o sebe prezradíš, a koho si „prieberieš“ za priateľov;

- s agresorom nie je možná konštruktívna debata, **nereaguj a neodpovedaj** mu – čím viac s ním (agresorom) budeš vyjednávať, argumentovať a dávať veci na pravú mieru, tým viac sa on bude zabávať a stupňovať svoje konanie;
- **uchovávaj si** kompromitujúce materiály a správy **ako dôkaz**, pretože technicky je možné vypátrať a usvedčiť páchateľa – aj keď ich on vymaže a odstráni z počítača.
- **zmeň si heslo**, e-mail, SIM kartu, vystupuj pod iným menom, prezývkou;
- **neuvádzaj svoju skutočnú identitu**, nepovedz svoje meno, vek, adresu, telefón a žiadne údaje o sebe, o svojich blízkych – vystupuj pod všeobecnou prezývkou;
- ak v tom cítiš **sexuálny politón nepokračuj** v ďalšej komunikácii;
- ak niekoho poznáš len z internetu alebo cez telefón **nechod'** s ním nikdy **na schôdzku**;
- ak už si obeťou kyberšikaný **kontaktuj poskytovateľa servera**, z ktorého Ťa šikanujú a pokús sa zamedziť prístup;
- **hovor o tom** so svojimi blízkymi: rodičmi, povedz to učiteľovi v škole, nahlás na políciu.



**Akékoľvek ubližovanie inému - aj
kyberpriestore je trestný čin.**



Bližšie informácie k šikanovaniu a kyberšikanovaniu nájdete na stránke:

<http://www.prevenciasikanovania.sk/?mod=deti-a-mladez--co-je-sikanovanie>

PORUCHY KONCENTRÁCIE A POZORNOSTI - ADD **A ADHD**

Vážený rodičia, nadobúdanie vedomostí dieťaťa ovplyvňuje pozornosť.

Pokiaľ u svojho dieťaťa pozorujete, že:

- sa ľahko vyruší aj vtedy, keď ho činnosť zaujíma a baví;
- pri žiadnej z aktivít neudrží pozornosť;
- prechádza od jednej činnosti k druhej;
- má problémy s počúvaním rozprávania a rozprávok;
- v rade neobstojí;
- nevie sa hrať potichu;
- skáče do reči ostatných, prerušuje ich pri hovore;
- hovorí veľa a často.

Ak je Vaše dieťa pri učení:

- pomalé;
- myslí na iné veci;
- sníva s otvorenými očami;
- vrtí sa;
- otáča sa;
- vždy ho zaujíma niečo iné;
- jeho reakcie sú impulzívne a máva pre ne ťažkosti v učení a správaní.

Môže ísť o: - **poruchu koncentrácie pozornosti – ADD** (Attention Deficit Disorder)

→ ide o deti s poruchami pozornosti, ale s normálnou úrovňou aktivity.

U týchto detí je problém hlavne v zameraní pozornosti na informačný proces

- **poruchu pozornosti s hyperaktivitou a impulzívnosťou – ADHD** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

→ tu patrí najviac detí. Ide o poruchu charakteristickú neprimeraným stupňom pozornosti, hyperaktivity a impulzivity.

Ak chcete zistiť, či by mohlo ísť o nasledujúce poruchy, prečítajte si a zamyslite sa nad nasledujúcimi prejavmi:

Ak sa z nasledujúcich 6 uvedených symptómov pretrváva 6 najmenej 6 mesiacov a to v takej intenzite, že je neadekvátna pre daný stupeň vývinu dieťaťa, môžete uvažovať

o **poruchách pozornosti:**

1) často venuje starostlivú pozornosť detailom alebo robí chyby z nedbalosti v školských úlohách a pri ďalších aktivitách

2) často má ťažkosti v koncentrácii pozornosti v úlohách a hrách;

3) často vyzerá, že nepočúva, čo sa mu/jej hovorí;

4) často nepracuje podľa inštrukcií, nedokončí prácu, má neporiadok na svojom mieste, vo svojich veciach, pričom tieto prejavy nie sú prejavy opozičného správania sa alebo nepochopenie inštrukcií;

5) často má ťažkosti v organizovaní svojich úloh a aktivít;

- 6) často odd'ahuje plnenie školských a domácich úloh, ktoré vyžadujú intenzívne mentálne úsilie.

Pri nasledujúcich symptómoch **hyperaktivity/impulzivity** sa zamyslite, či pretrvávajú aspoň 6 mesiacov v takom stupni, ktorý je nezlučiteľný s vývinovou úrovňou dieťaťa. Pokiaľ je Vaša odpoveď kladná naznačuje to poruchy v tejto oblasti.

- 1) často trepe rukami alebo nohami, vrtí sa na stoličke;
- 2) často opúšťa miesto v triede alebo v situácii, v ktorej sa očakáva, že ostane sedieť;
- 3) často behá okolo v situáciách, kedy je to nevhodné;
- 4) často nie je schopné kludne sa hrať alebo vykonávať pokojnejšie činnosti vo voľnom čase;
- 5) často odpoveď vyhrkne bez toho, aby si vypočulo celú otázku;
- 6) má ťažkosti pri státi v rade, pri hrách alebo skupinových činnostiach.

> uvedené činnosti sa musia prejavovať doma aj v škole, prípadne na iných miestach. Ak to tak nie je, môžeme predpokladať, že príčinou ťažkostí je nesprávna výchova v rodine alebo nevhodné pokusy, či podmienky v škole.

V prípade, že máte podozrenie že by Vaše dieťa mohlo mať niektorú z týchto porúch (ADD, ADHD), je vhodné, aby ste sa obrátili na odborníkov v CPPPaP, na neurológa alebo pedopsychiatra.

V prípade, že by sa niektorá z týchto porúch u Vášho dieťaťa potvrdila je nevyhnutné do reedukácie zapojiť dospelých (rodina i škola), vrstovníci aj dieťa samotné. Dôvodom kooperácie všetkých uvedených účastníkov je to, že správanie dieťaťa je výsledkom súčinnosti:

- osobnostných charakteristík a získaných vzorov správania sa;
- odpovede na podnety z okolia,
- odpovede na spôsoby správania rodičov a vrstovníkov.

S týmto súvisí aj úprava podmienok, v ktorých dieťa žije, aby prišlo k zníženiu počtu negatívnych podnetov, ktoré môžu pôsobiť ako spúšťačie mechanizmy, ku ktorej by malo dôjsť pri počiatočnom pôsobení na dieťa.

Cieľom reedukácie je: → zníženie problémového správania dieťaťa,
→ zmena životného štýlu dieťaťa, podmienok, v ktorých dieťa žije a ktoré môžu byť podnetom pre vznik konfliktov.

Abyste aspoň do určitej miery mohli upraviť a ovplyvniť tieto prejavy môžete robiť nasledovné:

- už u malých detí sa snažiť učiť ich zameriavať pozornosť na jednu vec, hračku, viesť ich tomu aby hry dokončili;
- u školopovinných detí pri učení odstrániť z dosahu všetko, čo strháva ich pozornosť, necháme tam len jednu vec, knihu, predmet;

- pri potrebe dlhodobého sústredenia striedame aktivity, alebo prácu rozdelíme na menšie časti, predchádzame únave a rozptyľovaniu;

- pri vysvetľovaní vecí dieťaťu udržujeme s ním očný kontakt a pútame pozornosť jeho aktívnym vtiahnutím do deja;

- pozornosť dieťaťa môžeme udržiavať aj vyžadovaním stručných odpovedí a striedaním činností.

Ak je dieťa impulzívne trénujeme u neho pozornosť a sebaovládanie:

- odpovede po časovom odstupe;

- učíme ho rozmýšľať nahlas;

- zadávame mu krátke úlohy, ktoré vyžadujú koncentrovanú pozornosť;

- dieťa často pozitívne hodnotíme, pri každom najmenšom úspechu si ho všimneme.