

*Milí rodičia,*

*máme za sebou prvých pár týždňov v škole. Spolu so žiakmi, Vašimi deťmi, trávime mnoho chvíľ, ktoré sú pracovným časom pre nás všetkých. Dieťa v mladšom (nie zriedka aj v staršom) školskom veku má pred sebou dlhú cestu, kým dosiahne úplnú zručnosť v koordinácii svojho tela.*

*Jedným z najdôležitejších faktorov je schopnosť sústrediť sa. Dieťa sa musí naučiť sedieť a úplne sa sústrediť na činnosť, ktorú má pred sebou (napr. počúvanie učiteľky).*

*Neustále však potrebuje čas pre pohyb, **pretože práve pohyb mu pomôže pripraviť sa na sústredené počúvanie**, ktoré ho čaká v školských laviciach.*

***Prečo je dôležitá stimulácia pohybu a tréning základných zručností?***

*Rozvoj mozgu je priamo spojený s pohybovým vývinom, preto je pohyb nesmierne dôležitý, a je potrebné ho u detí stimulovať.*

*Mali by sme všetci dbať na to, aby sa v jeho dennom programe našiel čas na temperamentnú pohybovú činnosť.*

*Popoludňajší čas trávený s rodičmi je ideálny na zdokonaľovanie už existujúcich pohybových schopností detí, na tréning základných zručností ako hádzanie a chytanie, kopanie do lopty, beh, chôdza a ďalšie prirodzené fyzické aktivity, ktoré ho bavia, napríklad tanec, plávanie.*

*Ak ste si všimli, že je dieťa menej sebaisté v niektorých pohybových aktivitách, venujte im každý deň pár minút navyše.*

*Zapojte sa do ich hry, naučte dieťa spoločenskej interakcii, pomôžte mu zlepšovať pohybové zručnosti, ktoré sú náročnejšie ako napríklad skákanie cez švihadlo, loptové hry. V zásade platí, že čím je dieťa staršie, tým širšiu škálu herného náradia vie používať a láka ho k tomu aj pozorovanie rodičov, ale i kamarátov. Zabudnúť by ste nemali na statické aktivity, ktoré zahŕňajú pohyby rúk, nôh a tela. Napríklad balansovanie na jednej nohe.*

***Nezabúdajte, že pohyb je pre deti hlavne zábava.***



*Prechádzajte sa s deťmi, predlžujte prechádzky, chôdza je výborný prostriedok, ako budovať fyzickú odolnosť.*

*Kombinujte tréning rovnováhy a pohybu. Vyskúšajte bicykel, balančné dosky, ale pomôžu aj rôzne silové tréningy (lezecká stena, rúčkovanie po preliezkach a pod.).*

*Vo svojej práci sa stretávame s veľkým počtom detí, ktoré majú oneskorený motorický vývin a nezvládajú aktivity tak, ako ich rovesníci. Príčin môže byť niekoľko, napr. pretrvávajúce tzv. primitívne reflexy, ktoré sme do vienka dostali na prvých pár týždňov a mesiacov svojho života (Moroov reflex, asymetrický tonický šijový reflex, symetrický tonický šijový reflex ai.). Niekedy sa však stane, že sa nepotlačia včas, a ostanú aktívne aj napriek tomu, že ich už dávno mali nahradiť vyššie, tzv. posturálne reflexy.*

***To môže súvisieť so špecifickými poruchami učenia a poruchami pozornosti a správania.***

*Na intervenčných stretnutiach špeciálnej pedagogičky a školskej psychologičky komplexným prístupom k žiakom našej školy pomáhame pri zmierňovaní následkov porúch učenia, správania a koncentrácie a iných pridružených ťažkostí korekčnými programami počas celého školského roka.*



*Po motorickej stránke bývajú deti pomerne zdatné, avšak môžu zlyhávať v porozumení dlhších slovných inštrukcií, robia chyby v diktátoch, majú ťažkosti s čítaním a porozumením čítaného textu. Na pomoc deťom zaradujeme JIAS - sluchový tréning spracovania počutých informácií, program INPP – pohybovú stimuláciu, HRV biofeedback – tréning pozornosti a koncentrácie. Po absolvovaní programov môžeme konštatovať, že žiaci sa výrazne upokojili, ľahšie si plnia školské povinnosti, sú rozvážnejší, pokojnejší, viac si zapamätajú z vyučovacej hodiny, z čoho je možné usúdiť, že sa viac sústreďujú na výklad učiteľa. Tiež sa zlepšuje čítanie, dokonca si začnú sami žiaci čítať, nevyrušujú ich ostatné zvuky.*

*Nie vždy je vidieť zmeny u dieťaťa hneď, avšak zmeny, ktoré je možné pozorovať sú lepšie sústredenie, plynulejšie čítanie, čítanie s menším počtom chýb, až*

*takmer bez chyby. Žiaci sú veselší a otvorenejší, dokážeme spolu viac komunikovať a riešiť problémy, ktoré nás trápia.*

*Pre všetkých, ktorým záleží na deťoch, je žiaduce hovoriť s dieťaťom nielen o tom, v čom sa mu nedarí a v čom by sa mal zlepšiť, ale oceniť aj jeho kladné stránky. Tiež je dôležité mať na pamäti to, že cieľom nie je dokonalosť, ale akékoľvek zlepšenie.*

*Dyslexia, vývinová porucha čítania, ktorá je zaznamenaná u väčšiny žiakov s poruchami učenia, je definovaná ako porucha čítania, resp. ako ťažkosť naučiť sa čítať, pričom intelekt daného jedinca je v norme. Musí byť samozrejme splnená aj podmienka adekvátneho vzdelávania, pretože u dieťaťa, ktoré nevyrastá v adekvátne stimulujúcom prostredí, nemôžeme hovoriť primárne o dyslexii. Dyslexia má mnoho podôb a je zadefinovaných viacero typov. Najčastejšie si ju však spájame s výrazne zníženou rýchlosťou čítania, zámenami písmen, zníženým porozumením čítaného či počúvaného textu, vyššou chybovosťou pri čítaní, horšou priestorovou orientáciou. Dieťa môže mať napríklad tzv. dvojité čítanie, môže byť motoricky výrazne aktívnejšie, neposedné, obvykle ťažšie reprodukuje rytmus. Veľmi často je dyslexia pridružená diagnóza iných porúch – napríklad ADHD, poruchy sluchového spracovávania, dysortografie, dyskalkúlie, dysgrafie aj centrálnej koordinačnej poruchy.*

*Nemusíme mať však obavy, dyslektici majú celosvetovo dobré vyhliadky na budúcnosť. Ich diagnóza im nijako nebráni v tom, aby boli úspešnými študentmi aj na vysokých školách a vybudovali si úspešnú kariéru. Špecifické vývinové poruchy učenia nie je možné celkom odstrániť, ale dá sa pracovať na zmiernení príznakov a zlepšiť tak kvalitu života daného jedinca. Výrazne pomôcť môžu rôzne špeciálne pohybové cvičenia, sluchová stimulácia, stimulácia rovnovážneho systému, cvičenia na podporu zrakovo-motorických funkcií a pod. Rodičia dyslektikov by sa mali predovšetkým obrnúť trpezlivosťou. Na dieťa nekričte, učte sa s ním priebežne a za úspechy ho chváľte. Je dosť možné, že hoci v čítaní vynikať nebude, nájdu sa ďalšie predmety, ktoré mu pôjdu výborne. Nikto predsa nevie všetko. Trpezlivým a láskavým prístupom môžete so svojim dieťaťom urobiť veľké pokroky bez toho, aby ste mu dali pocítiť, že niečo je inak ako by malo byť.*

### **„Bud'te optimisti“**

*Ťažkosti, ktoré vaše dieťa v škole spočiatku trápia, budú väčšinou menšie a riešenie nebude problematické. Váš veselý, optimistický prístup mu dodá istotu.*

### **„Upokojte dieťa“**

*Dieťa by malo vedieť, že o jeho starostiach viete. Dajte mu najavo, že problém sa dá vyriešiť.*

*Pohovorte si s učiteľkou o svojich obavách a dohodnite si nejakú stratégiu, ako sa s ťažkosťami vyrovnat’.*

### **„Preverujte“**

*Ak sa ponúka nejaké praktické riešenie problému – napríklad zmena suseda v lavici, alebo možnosť tráviť čas pohybom v prírode, namiesto pred počítačom...*

*Neodkladajte to – za pár dní vyhodnoťte, či zmena funguje.*

### **„Pohovorte si s ostatnými rodičmi“**

*Vaše dieťa nie je prvý, ale ani posledný žiak, ktorý má podobné problémy. Môže byť prospešné vypočuť si rady iných rodičov, ktorých deti prešli podobnou skúsenosťou.*

***Tím odborníkov zaujímajú Vaše deti a sme plne pripravení pomôcť im.***

