**Emocionálna a sociálna školská zrelosť**

*Školská zrelosť*

Predpokladom úspešnej adaptácie dieťaťa na školu, školské prostredie, školské úlohy, záťaž spojenú s výučbou, vypracovávaním zadaní, socializáciou v novom kolektíve je určitá úroveň zrelosti a pripravenosti na školu.

Školská zrelosť je vnímaná ako taká úroveň vývinu centrálnej nervovej sústavy, ktorá sa prejavuje odolnosťou voči záťaži, schopnosťou sústredenia a emocionálnou stabilitou. Školská pripravenosť resp. pripravenosť na školu je spôsobilosť dieťaťa preukázať určité vedomosti, zručnosti a schopnosti v prakticke školskej činnosti. Školská spôsobilosť je charakterizovaná ako istá úroveň schopností, ktoré sú predpokladom pre úspešnú školskú prácu. Tieto schopnosti sú vnímanie, predstavivosť, pamäť, pozornosť, myslenie. Deti sú z hľadiska vývinu pripravené na plnenie školských povinností väčšinou v šiestich rokoch.

Medzi kritériá a znaky školskej zrelosti, ktoré sú zo psychologického a pedagogického hľadiska posudzované patria:

* vek
* telesný a zdravotný stav
* psychická zrelosť
* vnímanie
* grafomotorika
* rozumové poznanie
* vývin reči
* pracovná vyspelosť
* pozornosť a pamäť
* emocionálna a sociálna zrelosť.

*Emocionálna a sociálna zrelosť škôlkarov*

Pripravenosť dieťaťa na plnenie školských povinností závisí aj od sociálnej a emočnej zrelosti, na ktorú sa zameriame. Pri vstupe do školy sú na dieťa kladené zvýšené nároky na dobre regulovanú a na cieľ zameranú aktivitu, čo zahŕňa zodpovedajúcu kontrolu správania, dodržiavanie pravidiel a schopnosť iniciovať a udržiavať pozitívne vzťahy s učiteľmi a rovesníkmi. Aby bolo dieťa na školu pripravené, musí mať rozvinuté také sociálne a emočné kompetencie/spôsobilosti, ktoré sú základom pre adekvátne participovanie v školskej triede (začlenenie do triedneho kolektívu a fungovanie v škole) a sú potenciálom učenia sa z aktivít v triede. Úspech v prvom ročníku v škole teda predpokladá, že osobnosť dieťaťa bude emočne stabilná a bude odolná voči frustráciám, ktoré prináša školský život a školské povinnosti. Dieťa by malo mať adekvátne stratégie zvládania hnevu a neúspechu, malo by byť dostatočne zrelé na odlúčenie od rodičov a podriadenie sa autorite učiteľa. Dieťa by malo vedieť vhodne fungovať v triednom kolektíve a v školskom prostredí, je potrebné, aby vedelo oddeliť hru od povinnosti.

V škole je z hľadiska emočného a sociálneho vývinu dôležité, aby dieťa dokázalo:

1. Plniť požiadavky dospelého – školskej autority (rešpekt, úcta, zdvorilosť, akceptovanie...)
2. Spolupracovať so spolužiakmi (tímová práca, riešenie konfliktov, zapájanie sa do diania v triede...)

V škôlkarskom veku sa u detí rozvíja viacero kľúčových sociálnych a emocionálnych kompetencií, ktoré sú potrebné pre školskú prácu a následne aj pre úspech v živote – v zamestnaní, v medziľudských vzťahoch a pod. Pre každý vek existujú určité charakteristické míľniky sociálneho a emočného vývinu.

**Míľniky sociálneho a emočného vývinu u detí v škôlkarskom veku**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tri roky | Štyri roky | Päť rokov |
| Kopíruje dospelých a kamarátov | Rado robí nové veci | Chce potešiť kamarátov |
| Preukazuje náklonnosť kamarátom bez výzvy | Je veľmi kreatívne pri imaginárnej hre | Chce byť ako kamaráti |
| Pri hre chápe princípu striedania sa | Uprednostňuje hru s iným dieťaťom pred hrou osamote | Oveľa lepšie akceptuje pravidlá napr. hry, režimu,... |
| Prejavuje empatiu, ak niekto blízky plače | Rado rozpráva o tom, čo ho baví alebo zaujíma | Rado spieva, tancuje, hrá divadlo |
| Rozumie pojmom „moje“, „jeho“, „jej“ | Často nevie rozlíšiť, čo je skutočné a čo vymyslené | Je si vedomé pohlavia a s tým spojenej roly |
| Prejavuje širokú škálu emócií | Hrá sa na mamu alebo otca | Dokáže rozlíšiť skutočné od vymysleného |
| Zvláda odlúčenie od rodiny | Spolupracuje s inými deťmi | Prejavuje vyššiu mieru nezávislosti |
| Je znepokojené, ak sa významne zmení denná rutina |  | Niekedy je vyžadujúce, niekedy kooperujúce |

Uvedené míľniky vo vývine sú úzko previazané s konkrétnymi sociálnymi a emočnými kompetenciami – pozitívnym vnímaním samého seba, schopnosťou dieťaťa nadväzovať vzťahy a zapájať sa do nich, kontrolovať a regulovať svoje emócie, zvládať samostatne úlohy. Zdokonaľovanie sociálnych a emocionálnych zručností u škôlkarov vedie k ich samostatnosti, väčšej nezávislosti od rodičov, schopnosti adekvátne nadväzovať a rozvíjať vzťahy a interakcie s kamarátmi bez zásahu a pomoci rodičov. Dieťa má teda pred nástupom do školy vedieť prejaviť súcit, empatiu, vedieť sa dohovoriť s ostatnými, spolupracovať v rámci skupiny, vedieť počkať, kým bude na rade, primerane reagovať na autoritu, vedieť sa správať primerane situácii, byť zdvorilé a mať trpezlivosť na prekonávanie prekážok, akceptovať pravidlá hry, vedieť sa vyrovnať s prehrou, byť iniciatívne. Medzi dôležité sociálno-emocionálne zručnosti, ktoré sú priamo spojené s úspechom v škole, patria prosociálne správanie a schopnosť sebaregulácie. Prosociálne správanie podporuje dobré vzťahy s učiteľmi a spolužiakmi a spadajú sem také prejavy ako vzájomná pomoc, zdieľanie a striedanie sa s druhými v rámci aktivity. Sebaregulácia podporuje schopnosť zvládať impulzy, hnev, frustráciu. Dôležitá je aj schopnosť kooperatívne participovať a spolupracovať na triednych aktivitách, kontrola pozornosti a udržiavanie záujmu o aktivitu. Deti, ktoré sa správajú v súlade s očakávaniami triedy a ktoré prejavujú stály záujem o zadané úlohy, dosahujú lepšie školské výsledky.

*Ako môže rodič rozvíjať sociálne a emočné kompetencie škôlkarov?*

Deti získavajú a rozvíjajú svoje sociálne a emocionálne zručnosti pozorovaním, imitovaním a odpovedaním na sociálne správanie ostatných. Ďalej sa učia podľa toho, ako ostatní reagujú na ich emócie. Socio-emocionálny vývin je teda úzko spojený s rodinou, výchovným vplyvom rodičov, ranými skúsenosťami.

Zo strany rodičov je dôležité, aby:

* boli vnímaví a citliví na snahu dieťaťa zapojiť rodiča do hry, rozhovoru, spoločne aktivity a pod.
* sa zapájali do častých a vývinovo adekvátnych sociálnych interakcií s deťmi (napr. spoločná imaginárna hra, spoločné tvorenie, rozprávanie sa...)
* nasledovali pokyny a preferencie dieťaťa (napr. v spoločnej hre – je vhodné hrať sa podľa predstáv dieťaťa, aby malo pocit, že dokáže ovplyvňovať svet)
* hovorili s dieťaťom o emóciách – svojich aj detských: Treba popísať, nazvať emócie, ktoré cíti rodič alebo dieťa, aby si ich dieťa vedelo priradiť, spojiť: „Teraz sa na teba hnevám, lebo...“ Som smutná, pretože...“ „Teraz si nahnevaný, lebo...“ Teraz sa cítiš šťastný a smeješ sa, pretože...“
* s dieťaťom čítali knižky o emóciách a pocitoch a rôznych sociálnych situáciách – nielenže si dieťa rozvíja slovnú zásobu, ale oboznamuje sa s rôznorodými emóciami a s rôznymi spôsobmi nadväzovania interakcií, čo mu pomôže lepšie sa orientovať v medziľudských vzťahoch (napr. Knižka o pocitoch; Ako sa cítiš, medvedík?; Rok v škôlke a pod.)
* veľa sa s dieťaťom rozprávali a pýtali sa, zaujímali sa o to, čo dieťa robí, čo ho zaujíma, ako sa cíti
* prehrávali s dieťaťom vzorové situácie a konflikty v rámci hry, ktoré mu umožnia vyskúšať a nacvičiť si, ako rôzne môže reagovať, čo je a čo nie je vhodné napr. situácie pri požičiavaní hračiek, rozdelení sa s nejakým jedlom a pod.
* spolu s dieťaťom hľadali rôzne alternatívy riešenia problémov, nechali ho navrhovať možné riešenia, aj keď nerealistické, potom je možné spolu vybrať najvhodnejšiu alternatívu
* dovolili dieťaťu prejaviť aj negatívne emócie ako hnev, smútok a frustrácia, ale zároveň ich učili, ako ich adekvátne spracovať a vyjadriť – napr. ak sa dieťa hnevá, nedovolíme mu búchať do nás, ale usmerníme ho, že si môže buchnúť do niečoho mäkkého a neživého napr. do vankúša.

Spracovala: *Mgr. Galina Barátová,* psychológ CPPPaP Nitra

Literatúra:

BARANOVSKÁ, A. *Pripravenosť dieťaťa na školu – spôsoby zisťovania a možnosti rozvíjania*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2014.

JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H.. Je naše dítě zralé na vstup do školy? Praha: Grada, 2014.

CENTRES FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Developmental milestones. 2013.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.

OSZWA, U. Current trends in the emotional and social aspects of school readiness research. In Multidisciplinary Journal of School Eductaion. 1/2017 (11). ISSN 2543-8409.

THOMPSON, R.A., RAIKES, H. A. The Social and Emotional Foundations of School Readiness. In: PERRY, D.F., KAUFMANN, R.K., KNITZER, J. (Eds.). Social and Emotional health in early childhood: Building Bridges between services and systems. Paul H Brookes Publishing, 2007.

VALACHOVÁ, D. Ako spoznať dieťa v materskej škole. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2009.