

Jak ćwiczyć umiejętności szkolne z uczniem zerówki i pierwszoklasistą?

Opracowała psycholog Anna Ziółkowska

Ustawa o obowiązku szkolnym dla 6-latków wzbudziła wiele kontrowersji. Mimo, że zastanawiam się nad nią od kilku już lat, nie mam całkowitej pewności co do jej trafności. Chyba jest tak, jak mówi nam przysłowie – każdy kij ma dwa końce. Z jednej strony w krajach skandynawskich dzieci rozpoczynają edukację już od 4-5 roku życia i efekty są fenomenalne. Z drugiej strony niestety daleko nam do krajów skandynawskich pod względem narzędzi, programów nauczania, ale przede wszystkim nastawienia zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Dziecko w wieku 6 lat jest niezwykle chłonne umysłowo i wszelkie informacje chwyta w mig. Warto wykorzystywać ten wyjątkowy czas nawet, jeżeli rodzice postanowią odroczyć swoje dziecko od obowiązku szkolnego w wieku 6 lat, zapisując pociechę na pozaszkolne zajęcia językowe, sportowe, ogólnorozwojowe itp.

Jeżeli rodzic zdecyduje się, odczekać jeszcze rok z pójściem do pierwszej klasy lub posłał dziecko do szkoły i ma obawy, że będzie mu trudno warto jest pracować z dzieckiem w domu. Nie trzeba być psychologiem, pedagogiem ani nauczycielem, aby umiejętnie i efektywnie wspierać rozwój dziecka. Wystarczy odrobina czasu i sporo chęci. To jedyne warunki.

Dzieci w wieku 5-7 lat mają trudności ze skupieniem uwagi w takim wymiarze, jakiego często wymaga nauczyciel. I nie ma w tym nic dziwnego ani niepokojącego. Celem rozwojowym dziecka w tym wieku jest eksploracja, poznawanie świata a dziecięcym narzędziem do tego jest zabawa. Dziecko sześćioletnie potrzebuje zabawy, ruchu, bodźców i śmiechu. Pozwólmy mu na to! Zwłaszcza że to jest jego sposób na rozwój.

Jeżeli chcesz wesprzeć swoje dziecko w rozwoju po prostu się z nim baw. Pamiętajmy jednak o tym, że wspólne siedzenie przed ekranem telewizora ani komputera nie jest zabawą. Zabawa to doświadczanie, używanie wyobraźni, manipulowanie rzeczywistością, swoim ciałem, oddziaływanie na innych. To jest w niej ważne, aby pomagała w rozwoju a nie przeszkadzała.

Osobiście jestem głęboko przekonana o tym, że zabawy ruchowe dają znakomity efekt. Szczególnie te, w których uczestniczy także rodzic. Warto korzystać z ćwiczeń metodą kinezylogii edukacyjnej Dennisona (jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o metodzie Dennisona kliknij [TUTAJ](#)). Metoda Dennisona to ćwiczenia z wykorzystaniem ciała, których głównym zadaniem jest harmonizowanie półkul mózgowych. Nasz mózg podzielony jest na dwie półkule – prawą i lewą, które sprzężone są z ciałem na krzyż. Lewa ręka, lewa noga i lewe oko współdziałają z

prawą półkulą i na odwrót. Ćwiczenia Dennisona często wykorzystają techniki przekroczenia połowy ciała, aby wykorzystać obie półkule w jednym zadaniu. Ćwiczenia są proste i przyjemne. Jednym z nich są tzw. leniwe ósemki. Ja wraz z dziećmi wykonuję to zadanie następująco: proszę o narysowanie ósemki w poziomie (jak znak nieskończoności) na całą kartkę i obrysowywanie tego kształtu przez kilka minut aż powstanie kolorowa leniwa ósemka. Dzieci zwykle są zafascynowane mieszaniem kolorów kredek i wolnością wyrazu. Nie trzeba tym razem dopracowywać obrazków, robić tła i pilnować, żeby nie wyjechać za linię. Kiedy utworzą się nam kolorowe ósemki proszę dzieci, żeby przyjrzały się swoim pracom, poobracały w każdą stronę i dorysowały elementy, tak żeby nadać im nowy sens. Niektórym dzieciom ósemki przypominają okulary, innym skrzydła motyla. Jest to także ćwiczenie rozbudzające twórczość.

Inne ćwiczenia metoda Dennisona to np. słoń, składy łożne, oddychanie przeponowe, wszelkie ćwiczenia w których naprzemiennie wykorzystujemy raz lewą raz prawą stronę ciała. Np. skakanie raz na lewej raz na prawej nodze, naprzemiennie dotykanie prawą ręką lewego kolana, lewą prawego, potem ucha, kostki, biodra. Można z tego zrobić śmieszna zabawę.

Jeżeli szczególną trudnością jest koncentracja uwagi warto jest obok ćwiczeń Dennisona wykonywać wszelkie ćwiczenia i zabawy wydłużające czas skupienia. Świetnie sprawdzą się wszelkie gry planszowe, szachy, warcaby. Polecam grę JENGA, uwielbianą przez dzieci bo dostarcza dużo emocji (a o to przecież chodzi), która polega na wyciąganiu pojedynczo klocków z ułożonej z drewnianych elementów wieży, tak aby nie zburzyć konstrukcji. Przy tej grze trzeba się dobrze skupić i być ostrożnym. Często grając w nią z dziećmi rozmawiamy o tym jak ostrożność jest ważna w tej grze i w codziennym życiu. Pytam np. co byłoby gdyby kierowca autobusu nie był ostrożny? Co gdyby uczeń, nauczyciel, mama pakująca drugie śniadanie do szkoły? Robię to po to aby stymulować myślenie przyczynowo-skutkowe a przy tym zawsze się uśmiejemy.

Jest to także metoda na wyciszenie i zaostrenie uwagi. Można także podsunąć dziecku labirynty, łamigłówki, pozadawać sobie nawzajem zagadki, razem zrobić jakąś pracę plastyczną wymagającą wyciszenia i skupienia, wyciąć coś bardzo dokładnie i posklejać, zrobić coś z plasteliny. Ważne żeby robić to razem i nadawać temu formę zabawy, nie ciężkiej pracy. Dziecko chłonie emocje rodzica, jak gąbka. Jeżeli rodzic przy zabawie stworzy atmosferę katorzniczej roboty, dziecko nie będzie zachęczone do ćwiczenia koncentracji uwagi.

Warto jest zachęcać dziecko także do zabawy z literkami i cyferkami. Można upiec ciasteczka w ich kształcie lub zabawić się w detektywa i pochować w różnych miejscach w pokoju wydrukowane litery. Dziecko będzie miało frajdę a ta właśnie przyjemność przekłada się na motywację i stosunek do szkoły. Można zabawić się w kalambury, w których zamiast tytułu filmu pokazujemy literkę lub cyfrę układając w nią swoje ciało, można użyć chusty, można pisać literkę palcem na plecach, możliwości jest sto.

Jeżeli dziecko jest mało dojrzałe emocjonalnie, trudno jest mu odnaleźć się w grupie, jest wrażliwe w stopniu, który utrudnia mu funkcjonowanie warto jest

dużo rozmawiać. Ważne jest, aby dziecko nie zamknęło się w sobie, ale potrafiło opowiedzieć o tym, co jest nie tak. Można korzystać z bajek terapeutycznych (TUTAJ), które dotyczą dziecięcych problemów niebezpośrednio, przez postać misia, зайaczka lub innego dziecka. Przedstawiają sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, pokazują, że dziecko nie jest odosobnione w swoim problemie ale także uczą nazywania emocji, redukują napięcie. Polecam także przeczytanie artykułu o lęku dziecięcym (TUTAJ).