

Nepřetěžujte děti ve školce, varuje psychologka. Jak vybrat ten správný dětský kroužek a kdy?



„Dámy, nastal nový školní rok a zápis na kroužky. Co se u vás nabízí? Kam děti chodí rády? Využíváte nabídky školy nebo kroužky řešíte samy? Nám přibylo nám třetí dítě, takže odpolední kroužky jsou teď trochu logistický rébus. Nejstarší dcerka je v 1. třídě a v rámci družiny chodí na flétnu, zpívání, keramiku a vědecký kroužek. Odpoledne se mnou pak na AJ (učím to v HD) a 2x týdně se teď rýsuje sportovní tanec. Tříleták má v rámci školky plavání, brusle a AJ, odpoledne pak 2x týdně fotbal. A nejmladší, 9 měsíční, má 1x týdně AJ Babie's Best Start.“



Také kolem sebe máte maminky s dětmi, vedle nichž si připadáte až neschopně, protože vaše dítě toho vlastně moc nedělá? A stejně staré sousedovic dítě navštěvuje týdně 5 kroužků? Ptáte se, co je vlastně správně a co je nejlepší pro dítě? Tak přesně na tyto otázky se vám pokusíme dát odpověď.

Kdy je ta správná chvíle

Podle dětské psycholožky Leony Němcové by děti před dovršením šesti let měly navštěvovat dětské kroužky maximálně v doprovodu svých rodičů, a to v co nejmenším množství. Hlavním důvodem k tomuto opatření je **u školkových dětí jejich přetěžování**. A to ne ani tak z hlediska fyzického (přeci jen mají děti většinou energie na rozdávání), ale z hlediska psychického.

Děti v tomto věku jsou perfektně vybavené právě k tomu, aby objevovaly svět. A to ideálně svým vlastním tempem a způsobem. Rodič má fungovat hlavně jako průvodce, rádce a pomocník. Často se však stává, že se rodič pasuje do role plánovače volného času a tzv. "zabavovače" ve své nepřítomnosti. Psycholožka Němcová upozorňuje zejména na dopady, které má takové přestimulování ve starším věku - děti se neumí samy zabavit, trpí nedostatkem fantazie a v dospělosti jen těžko pociťují štěstí. Dále také uvádí velmi zajímavou informaci - rodiče, kteří svým dětem neplánují každou volnou minutu, jim prokazují tu největší službu do budoucna - **děti se totiž dokáží zabavit samy!** A na této myšlence se shoduje s mnoha dalšími autory, kteří se věnují dětské psychologii.

Děti školkového věku mají jako hlavní stimulant právě školku - tedy dostávají každý den hodně nových podnětů k zpracování ve formě her, vzdělávacích aktivit, i úplně obyčejných situací, které zatím nemuselo řešit

(Kačenka mi vzala hračku a dala ji Lucince, co to pro mě znamená a jak to mám asi řešit?!). Všechny **tyto situace dítě čerpá a zapracovává**. Má toho tedy až až. Odpolední program by se měl tedy nést ve znamení odpočinku. A tím samozřejmě nemyslíme, že dítě bude ležet a nic nedělat - to je prakticky nemožné. Ale odpočine si duševně - minimálně tím, že je s někým důvěrně známým a nemusí vstřebávat tolik nových informací, je ve svém prostředí (např. doma, na dětském hřišti).

Pokud máte doma školkáčka, řiďte se rozumnou mírou. Například jeden společný kroužek týdně dítěti určitě neublíží, zejména pokud ho na něj doprovodíte. Naopak se může stát výbornou náplní společného času. Pokud ale každá vaše cesta ze školky končí v nějaké další instituci, kde dítě tráví čas bez vás a přímo určeným způsobem, zbystřete a zvažte, zda je tato cesta opravdu ta jediná správná, po které se chcete ubírat.

Proč vůbec vybírat?

Koníčky jsou pro děti nesmírně prospěšné. Kromě toho, že se neustále **zdokonalují v nějaké dovednosti nebo znalosti** a rozvíjí se dalšími směry mají i další benefity. Děti se **učí nastavovat si reálné cíle** a postupně jich dosahovat. A to vlastní snahou, pílí, týmovou spoluprací. Poznávají **pocit radosti z vlastního úspěchu** v oblasti, která je "jen jejich" (např. do školy chodí také sourozenec a z jedniček se radují rodiče u obou apod.) Získávají cenné zkušenosti v **řešení konfliktů v kolektivu a prosazování vlastního názoru ve skupině**. Toto se týká zejména kolektivních sportovních kroužků, dramatických kroužků a dalších, které vyžadují týmového ducha. Obrovským benefitem, zejména do budoucna, může pro dítě být to, že ho jeho koníček nasměruje do oblasti, které se bude chtít věnovat na **profesionální úrovni** - může v něm získávat další vzdělání, důležité milníky a ocenění. A není to to nejlepší, v

čem můžete svému potomkovi pomoci? Aby měl jednou zaměstnání, které bude zároveň jeho koníčkem?



Na co se zaměřit

Předně - každé dítě je jiné a každé dítě prokazuje talent v jiných věcech. A dnešní doba tomu naprosto perfektně nahrává. Zkuste sami zavzpomínat, z jakých kroužků jsme vybírali my. Troufnu si tvrdit, že moji rodiče neměli moc šanci mě vodit na jógu nebo třeba krav-magu. My tu šanci máme, což se paradoxně může stát problémem. Děti (a často ani rodiče), tak úplně nevědí, jak při výběru kroužku postupovat. Může tedy nastat situace, kdy si dítě na základě svého okolí ("*Mami Maruška táááák krásně maluje a chodí tancovat a já bych chtěla taky!*") zvolí naprosto nevhodný kroužek a rodič v dobré víře vybere další dva, které sám dělal v dětství a měl je rád (případně je dělat chtěl, ale jeho rodiče ho v nápadu nepodpořili).

Najednou tu máme šestiletou holčičku, která chodí s Maruškou do výtvarného kroužku (ruku na srdce, malování není její silná stránka), na balet (kde se jí líbí maximálně sukýnka), na krasobruslení (protože

maminka vždycky chtěla být krasobruslařkou) a do malých chemiků (protože tatínek je vystudovaný chemik a *v tý holce to přeci musí být!*). Nejen, že holčička (v našem případě) nedělá nic, co by ji skutečně bavilo a přinášelo radost z učení a poznávání nových věcí, ale může být, vzhledem k jejich počtu, také přetížená.



Při výběru kroužku (tak, aby byl co nejúspěšnější) je třeba zohlednit poměrně hodně věcí. Proto, abyste vybraly správně a dítě se do kroužků těšilo a nebralo je jako "nutné zlo" si nejprve odpovězte na následující:

- **talent/zaměření dítěte** - Pokud je nejoblíbenější činnost vašeho dítěte malování, prohlížení skic a nákup pastelek, je naprosto jasné, kam by měl výběr prvního kroužku směřovat. Nenechte se ale "ukolébat" pouze svým pocitem a instinktem. V šesti letech už je i dítě připraveno vést s vámi diskuzi na toto téma. Kroužek vybírejte vždy společně!

- **zdravotní a fyzický stav** - Zhodnoťte zejména v okamžiku, chcete-li se rozhodovat mezi kroužky sportovními. Většina organizací bude před přijetím vyžadovat posouzení zdravotního stavu dítěte pediatrem, bez něho dítě nemusí přijmout.
- **vlastnosti dítěte** - Pokud je vaše dítě dokonalý extrovert, který se vyžívá v přednášení básniček a stále je předvádí před všemi příbuznými, volte s klidem například dramatický kroužek. V případě, že máte doma introverta, nebude pravděpodobně z výběru dramaťáku nadšený a jeho návštěva pro něj bude spíš utrpením. Volte proto kroužky víc individuálně zaměřené - např. technické, laboratorní, ze sportovních je krásnou ukázkou tenis.
- **množství času stráveného ve škole a přípravou do školy** - Tento aspekt zhodnocujte hlavně kvůli počtu kroužků, které je dítě reálně schopné navštěvovat. Některé děti domácí přípravu do školy prakticky nepotřebují, co si odnesou ze školy jim v pohodě stačí, některé se jí naopak nevyhnou. Nezapomínejte, že by měly mít čas také samy pro sebe, a do tohoto času rozhodně nepatří dělání úkolů.
- **počet stávajících (souběžných) kroužků** - Má-li dítě již v tuto chvíli nějaký stálý kroužek, případně vybíráte-li rovnou více kroužků naráz držte se toho, aby dítě nebylo přetížené. Doporučený počet koníčků je věc velmi individuální, obecně se uvádí 3. Řiďte se ale vždy individualitou vašeho dítěte a jeho (i vašimi) pocity. Přetížené dítě je dlouhodobě unavené, vykazuje nezájem i v oblastech, které ho dříve bavily, může usínat v průběhu dne, je nepozorné, mrzuté, protivné. Těmto příznakům věnujte zvýšenou pozornost a pokud je objevíte, je nejvyšší čas zhodnotit, jestli toho na něj není moc.
- **dopad na celkový rodinný život** - Byla by chyba domnívat se, že jediný, koho se kroužek týká, je dítě. Rodinný život ovlivní zejména z hlediska finančního - vezměte v potaz, kolik budou nejen vstupní

náklady, ale také jak vaši kasu kroužek ovlivní do budoucna. Zároveň podrobně rozpracujte časové možnosti - někdo (alespoň ze začátku) bude muset dítě na kroužek vozit a vyzvedávat ho, u některých kroužků také musíte počítat se aktivitami typu soustředění, víkendové akce, závody, turnaje apod.



Jakmile si sami zhodnotíte odpovědi na výše uvedené body, je nejvyšší čas **pobavit se s tím, koho se to nejvíce týká**. Vyhradte si dostatek času, aby dítě necítilo, že se musí rozhodovat v časovém presu, zvolte příjemné prostředí a začněte dialog. Ano, čtete dobře, jednat by se mělo v každém případě o dialog. Jak jsme si ukázaly výše - výběr kroužků od rodičů (ať už je myšlen jakkoli v dobrém) se nemusí setkat s úspěchem. Potomek by měl být schopný zhodnotit zejména to, co ho bude bavit a co by dělal s radostí.

Není potřeba věšet hlavu ani v okamžiku, kdy vaše dítě žádný, na první pohled viditelný, talent nemá a samo nedokáže říci, co by ho bavilo. V takovém případě není od věci poptat se děti v jeho okolí, jaké kroužky navštěvují, proč se jim líbí, jak vypadá čas na nich strávený. Pozvěte je ke společné debatě a uvidíte, zda dítě něco nezaujme. Mnoho zájmových skupin také nabízí tzv. ukázkové hodiny. Většinou se jedná o první hodinu, na kterou se mohou přijít podívat i potenciální zájemci. Vezměte dítě a pár jich obejděte. Případně se domluvte a některé zkrátka zkuste (vzhledem k tomu, že se jedná o pokus, vybírejte méně finančně nákladné). Počítejte ale (všichni) s tím, že je to skutečně na zkoušku a z případného NE, které od dítěte může přijít kdykoli nedělejte žádný zbytečný povyk. A pokud nic z toho nezaujme, zkuste otevřít toto téma později (některé zápisy bývají také v lednu). Je možné, že na specifičtější výběr zkrátka ještě nejste připraveni.

Máme kroužek (kroužky) - a co dál?

Jedním ze základních pilířů, aby byl kroužek pro dítě atraktivní i v delším časovém horizontu je to, aby ho stále bavil. A to nepoznáte jinak, než že je dítě nadšené, se zájmem vám vypravuje, co se na kroužku dělo a na další hodiny se těší. Nenechte se rozhodit krátkodobým nezájmem (typu "*Mně se dneska nechceeeee.*"), který je naprosto normální a objevuje se čas od času u každého. V takové chvíli dítě nenuťte, ale přeorientujte ho k tomu, aby vám vyprávělo, co ho dnes v kroužku čeká nebo aby rozvedlo, co je příčinou toho, že se mu nechce. A to se s ním pokuste vyřešit.

Dlouhodobý nezájem naopak poznáte podle toho, že je dítě viditelně nešťastné pokaždé, když má na kroužek jít. Už o něm nemluví s láskou a zájmem. V první řadě zjistěte, co je příčinou změny preferencí a příčinu se pokuste vyřešit. Může být například problém v tom, že do kroužku přestal docházet kamarád. Pak je dobré si promluvit, co jiného se změnilo a

nasměrovat dítě k tomu, že na obsahu toho, co ho tolik bavilo, se nic nezměnilo. Buďte mu oporou, dejte mu najevo, že při něm stojíte a podpoříte ho. Zároveň se také vraťte k tomu, proč jste společně tento výběr udělali, co dítě bavilo, co se mu líbilo, úskalí, která koníček přinesl a proč je to teď jinak. Je nutné, aby si dítě uvědomovalo, že aktivita byla také jeho rozhodnutím. Pokud ani tak názor nezmění, netrapte se navzájem tím, že ho k návštěvě kroužků budete nutit. To by mohlo mít negativní důsledek v tom, že už by třeba žádný další nechtělo. A to by byla veliká škoda!

Zdroj informací:

BIDDULPH Steve, Proč jsou šťastné děti šťastné, Portál s.r.o