

DESET RAD, JAK USNADNIT DĚTEM NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLKY



POVÍDEJTE SI S DĚTI O ŠKOLCE

Povídejte si s dítětem o tom, co ho ve školce čeká. Např. "Nejprve si pohraješ, pak si dáte svačinku, zazpíváte si a půjdete na zahradu. Až se vrátíte, dáte si oběd a pak pro tebe přijdu." Dítě je klidnější, když ví, co se bude dít. O školce si s dítětem povídejte pozitivně, vyhněte se negativním větám typu: „Počkej ve školce tě naučí poslouchat, ... tam se s tebou nikdo mazlít nebude“,



PŘIPRAVUJTE HO NA ODLOUČENÍ OD RODIČŮ

Umožněte dítěti získat pozitivní zkušenosti s odloučením od rodičů. Může přespát pár dní u prarodičů nebo ho může chvíli hlídat teta, kamarádka. Vždy mu řekněte, že odcházíte, ale ujistěte ho, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocít, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

NELŽTE DĚTEM

Plňte své sliby – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.



OBRŇTE SE TRPĚLIVOSTÍ

Co dělat, pokud je dítě zpočátku docházky do mateřské školky velmi plačtivé? Chce to čas a trpělivost. V adaptačním období pomáhá klidný, pozitivní a vstřícný přístup všech. Dítě prožívá velkou změnu v životě - nové prostředí, změna vztahů, změna denního režimu, jiné zvyklosti. Narušili jste jeho pocit bezpečí a jistoty, který potřebuje opět získat.



Doporučujeme zbytečně neprotahovat ranní loučení, nepřistoupit na to, dát mu ještě „jedenáctou pusu“ a hlavně „vydržet“ slzičky svého dítěte. Není vhodné vytvářet dlouhé přestávky v docházce, protože dítě při každém návratu „začíná od začátku“. Mohou přetrvávat potíže typu: „Mě se dneska nechce“. Většinou je to zkouška nervů rodičů. Děti moc dobře ví, jak je obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit.

Jakmile jednou ustoupíte, dítě to bude zkoušet další a další dny. Rodiče i děti pak zbytečně prožívají ranní stresy a dohadování s dítětem. Osvědčuje se, když ráno vodí dítě do školky tatínek, s ním má dítě zkušenost, že vždy ráno odchází do práce. Po nástupu do školky si stanovte pravidlo, kdy si budete dítě vyzvedávat / např. hned po spaní a v pátek po obědě / a to pak dodržujte a neměňte to. Můžete si doma s dítětem do kalendáře barevně zaznamenat, který den půjde do školky a jinou barvou, kdy bude

doma. Večer uplynulý den společně škrtněte, aby dítě vidělo, co bude zítra.

PODPORUJTE SVÉ DĚTI K SAMOSTATNOSTI

Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.



UVĚDOMTE SI, ŽE SVÉ POCITY PŘENÁŠÍTE NA DĚTI

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokáží velmi citlivě rozpoznat projevy strachu rodičů. Platí tady, že pokud se zbavíte své úzkosti, zbavíte tím úzkosti i dítěte. Pokud sami máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně vnitřně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Popřípadě se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, kdo s tím má menší problém.



ODMĚNA

Za pobyt ve škole neslibujte dítěti odměnu předem. Dítě pak prožívá stres nejen z toho, že je ve škole bez rodičů a přidává se mu tím nový stres z toho, že se lze a odměnu nedostane. Samozřejmě, pokud den proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to společně oslavit třeba do cukrárny nebo mu kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračky vyžadovalo každý den.



DO ŠKOLKY PATŘÍ JENOM ZDRAVÉ DĚTI

Nezkoušejte „propašovat“ do školky nemocné dítě! Nejenom, že poškodíte zdraví svého vlastního dítěte, ale ohrozíte tím i ostatní děti.

Nakažlivé nemoci se šíří v dětských kolektivech velice rychle, proto se snažíme každé dítě, podezřelé z nákazy, vyloučit ze styku s ostatními dětmi. Zvláště v adaptačním období je organismus vašeho dítěte velmi vnímavý na všechny tyto nemoci, protože se s některými setkává úplně poprvé a nemá ještě dobře vyvinutý imunitní systém. Zkuste se vžít do pocitů svého dítěte, které kromě stresu z nového a nepoznaného musí bojovat i s počínající nemocí a necítí se vůbec dobře.



KAŽDÝ JE JINÝ

Promluvte si s učitelkou o možnostech „postupné“ adaptace dítěte. Ne každému dítěti hned vyhovuje být ve škole celý den. Můžete např. zpočátku dítě vodit jen na pár hodin denně a postupně pobyt prodlužovat.