

Hola, hola – škôlka už nás volá . . .



Čo robiť pred nástupom do škôlky ☺

Práve vy, rodičia, môžete cielenou prípravou veľmi uľahčiť nástup detičiek do materskej školy. Nájdite si preto čas a pokúste sa vyskúšať naše odporúčania v praxi, aby ste eliminovali úzkosť dieťaťa z neistoty, čo ho v škôlke čaká.

Rady pre rodičov:

1. Čo najviac sa s dieťaťom pred začiatkom škôlky **rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre detičky dôležitá a dobrá**, že sa tu naučia množstvo nových vecí, spoznajú nových kamarátov a môžu sa hrať s cudzími hračkami. Pozitívne ho motivujte.
2. **Skúste aplikovať dostatočne vopred režim**, ktorý bude škôlka vyžadovať. Týka sa to predovšetkým vstávania a stravovania.
3. Ak to režim škôlky umožňuje, **navštívte ju počas leta** (ešte pred prvým septembrom), aby vaše dieťa vstupovalo do relatívne známeho prostredia. Čiastočne tým eliminujete jeho neistotu z nového prostredia.
4. **Hovorte detailne o režime**, ktorý škôlka vyžaduje. Dieťa to potrebuje vedieť.
5. Ak vám to situácia umožňuje, pokúste sa **zoznámiť a spriatelíť s deťmi, ktoré nastúpia do vašej triedy ešte pred začiatkom roka**.

Majte na pamäti, že prvé dni v škôlke sú stresujúce pre dieťa, ale aj pre Vás – rodičov.

Po nástupe do materskej školy dieťa prechádza **3 základnými vývojovými fázami**, pričom každá z nich podľa pozorovania učiteliek trvá približne týždeň:

V orientačnej fáze sa dieťa stáva pozorovateľom nového prostredia, ľudí, pravidiel a aktivít, ktorých súčasťou sa stáva. Býva málo výrečné a kontaktné voči svojmu okoliu a snaží sa spracovať všetky podnety zo svojho okolia. V tomto období sa väčšinou nechce ani hrať a nechutí mu jesť, nakoľko je vo veľkom strese.

Rady pre rodičov:

1. Ranné lúčenie s množstvom kriku a plaču je pre všetkých veľmi náročné. Toto obdobie proste musíte vydržať a dôverovať skúseným učiteľkám.

- Počas prvých dní sa **rýchlo rozlúčte**. Nedávajte dieťaťu ani na sekundu pocítiť, že by mohlo odísť s vami.
- Pokiaľ dieťa chytí záchvat, musíte ho uistiť, že napriek tomu **budete musieť odísť a ono aj tak musí zostať v škôlke**. Je jasné, že ste v šoku a možno ste u svojho dieťaťa obdobný záchvat ešte nevideli, ale musíte pozbierať sily a ísť.
- Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca, **dochádzku nesmiete prerušiť**, lebo by ste sa ocitli na úplnom začiatku.
- **Darujte mu nejakú drobnosť**, napríklad srdiečko alebo macíka, ktorý bude symbolizovať, že ho veľmi ľúbite a vždy sa pre neho vrátite.
- **V prípade adaptačného procesu platia zásada Adaptačného pobytu dieťaťa v MŠ, na ktorom sa dohodnete s triednou učiteľkou.**

2. Dieťaťu nedávajte po škôlke **žiadne ďalšie aktivity**, bolo by preťažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí.

3. Nakoľko deti zo začiatku veľmi málo, prípadne vôbec v škôlke nechcú jesť, ich nervozita, plačlivosť sa zvyšuje aj kvôli tomu. Majte po príchode do škôlky **pripravenú malú odmenu (napr. cukrík, hračku a pod.), teda niečo, čo má rado** a potlačte tak ďalšiu vlnu nervozity z vášho odchodu do zamestnania.

4. Hovorte o jeho strachu a úzkosti. Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevrátite? Ublížil mu niekto? Alebo nevie, kde je toaleta, či sa bojí samo ísť na ňu? Ak raz presne definujete, čoho sa dieťa bojí, dokázate proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.

5. Dieťa si môže vziať do škôlky svoju najobľúbenejšiu hračku a vankúšik. Bude mu dávať pocit bezpečia a istoty pokiaľ sa vrátite poň.

Kontaktná fáza (druhý týždeň) predstavuje obdobie, kedy sa snaží dieťa o svoje presadenie v kolektíve. Hľadá si svoje miesto a upútava na seba pozornosť. Všíma si, čo je pre rovesníkov zaujímavé a snaží sa získať si ich priazeň. Dieťa je komunikatívnejšie, hravejšie, no stále veľmi vyčerpané zo spracúvania nových podnetov. Musí si zvykať na nové povahy spolužiakov, zvládať riešenia konfliktov pod vedením učiteľky. V prítomnosti rodičov môže byť plačlivejšie a pôsobiť nevyrovnané. Rodič by mal tieto nálady zvládať bez väčších emócií a chápať, že na dieťa je počas dňa kladená veľká záťaž.

Tretí týždeň sa zväčša prekrýva s poslednou fázou ukľudnenia. Dieťa sa stáva vyrovnannejšie, je menej plačlivé a chápe pravidlá materskej školy. Prejavuje svoju náklonnosť, napodobňuje iné deti a prehľbuje priateľstvá. Priestory školy sú pre neho známe a upokojenie umožňuje štandardné stravovanie.

Kto prežil nástup svojich detí do škôlky, vie že každé to prežívalo úplne inak. **Nestanovujte si preto žiadny limit a neporovnávajte vaše dieťa s inými.** Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné a má iné povahové črty a preddispozície. Niektoré deti fyzické prejavy úzkosti či teatrálné záchvaty vôbec nemajú. U iných sa objavia na pár dní a u ďalších môžu pretrvávajú týždne. Nakoniec si však zvykne a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.

Veľa šťastia !