

PO PRVÝ RAZ DO ŠKÔLKY



To, že dieťa začne chodiť do škôlky je akýmsi prvým stupienkom do spoločnosti. Najmä pre deti, ktoré nemajú starších súrodencov, ani sa veľmi nestretávajú s inými deťmi. Po nástupe do kolektívu sa môžu objaviť problémy, ako na strane dieťaťa, tak aj rodičov.

Niektoré deti si v novom prostredí zvyknú ľahko, tešia sa a ráno v šatni vám ani nestihnú dať pusu a už utekajú za hračkami, kamarátmi... Iné sa síce tešia, ale po prvých dňoch, keď zistia, že je to „navždy“, môžu začať škôlku odmietat' a na prispôsobenie sa novej situácii potrebujú viac času.

Zmeny

Škôlka znamená pre dieťa častokrát niečo úplne iné, než pozná z rodiny: iný režim dňa, mnoho ďalších detí, s ktorými sa treba podeliť o hračky, akceptovanie cudzej osoby – pani učiteľky – ako aj osoby kľúčovej. Požiadavky nie sú hneď vyslyšané, niekedy nie sú splnené vôbec.

Skúšajte odlúčenie

Vaše dieťa by sa v tomto čase malo vedieť istý čas zaobísť bez matky a otca. Ak ho v rámci prípravy na škôlky na istý čas zveríte babičke, kamarátke, susede, umožníte mu získať vedomie, že ho neopúšťate navždy, ale že sa vždy vrátite.

Stretajte sa s rovesníkmi

Je dobré, pokiaľ dieťa prichádza do kontaktu s približne rovnako starými deťmi, mohlo si trénovať vychádzanie s nimi, schopnosť podeliť sa, prípadne spoločne sa hrať (spoločnej – kooperatívnej – hre sa deti začínajú venovať okolo 3. roku).

Dobrym miestom sú materské centrá, detské ihriská alebo spoločenstvo vašich kamarátok s ich detičkami.

Fyzická náročnosť

Deti po nástupe do škôlky bývajú viac unavené. Rýchlo vyčerpajú svoje zdroje energie, pretože deň v škôlke je pre nich spočiatku veľmi únavný. Niekedy môžu byť podráždené a reagovať inak, než ste boli doteraz zvyknutí.

Preto v prvých dňoch pobytu v škôlke neplánujte už žiadne väčšie aktivity, ako napr. nákupy, návštevy. Radšej sa s drobcom porozprávajte o jeho nových zážitkoch a doprajte mu oddych.

Dovoľujeme si dať Vám do pozornosti tento informačný list. Jeho úlohou je pomôcť Vám ale aj nám. Predovšetkým však nášmu novému škôlkarovi, Vášmu dieťaťu. Obvykle je ťažké nájsť dostatok času na vysedávanie a počúvanie dobre mienených rád od učiteliek Vašich detí a nám učiteľkám zas nevyhovujú rozhovory o Vašich maličkých medzi dverami.

Radi by sme teda touto cestou pomohli preklenúť Vaším deťom, Vám aj nám toto náročné obdobie.

V prvom rade si položte otázku: „Je moje dieťa pripravené a schopné ísť do materskej školy?“

Hľadajte spoločne odpovede na tieto otázky:

- Komunikuje moje dieťa?
- Rozpráva zrozumiteľne?
- Má primeranú slovnú zásobu?

Dieťa nemusí mať v tomto veku bohatú slovnú zásobu, reč sa rozvíja postupne, deti majú dokonca tendenciu rozprávať len naozaj to čo potrebujú, hoci v hlavičkách toho majú oveľa viac.

Rečou dieťa vyjadruje svoje biologické potreby, ktoré sú v tomto veku najdôležitejšie:

„Treba mi cikať.“ „Som hladný.“ „Som smädný.“

Keď dieťa nekomunikuje alebo komunikuje len s Vami, adaptačný proces bude náročnejší. Nič vážne sa však nedeje, len musíme byť **trpezliví**. Aj my aj Vy.

Ďalšie otázky pre Vás:

- Vie si moje dieťa samostatne obuť papučky?
- Obliecť aspoň jednu ponožku či nohavičky (slipy) ?
- Vie sa samostatne napapať?

Ak vie je to výborné. Ak nevie nič sa nedeje. Musíme ho to naučiť. **AJ MY aj VY**. Predstavte sa sami seba ako ste doma so svojim dieťaťom. Idete von. Ideme sa obliekať. Zoberieme jednu mikinu, jedny topánky, prípadne vetrovku, čiapku a hotovo. Predstavte si náhradnú mamu v materskej škole. Zoberie 20 alebo 24 mikiniek, vetroviiek, čiapok, topánok... Preto sa deti musia učiť byť samostatné! Tu potrebujeme spolupracovať a ťahať spoločne za jeden koniec.

Musíte byť **trpezliví** a vydržať aj keď Váš miláčik bude pri obliekaní protestovať, kričať a hádzať sa o zem. **KLUD!** Vydržať! Sme dospelí či nie?! To isté je s papaním. Nechceme aby dieťa bolo hladné. Ak nevie držať lyžicu, budeme ho to učiť. Ak však nevie prežúvať a prehĺtať tuhú stravu, lebo ju jedlo mixovaných (často sa stretávame s týmto javom) bude hladné. Zase je samozrejme ľahšie zvládnuteľné nakrmiť jedno dieťa ako 20 detí. Nechávajú deti doma papať samostatne. Dajte im na to dostatok času a nehnevajte sa ak urobia neporiadok.

Otázky:

- Ako obliekam svoje dieťa do MŠ?
- Aké papučky som mu kúpil?
- Čo mu dám na obutie?

Možno sa Vám zdá že preháňame, ale verte tomu že vhodné obutie a oblečenie Vášho dieťaťa je veľmi dôležité aj preň aj pre nás. Tu nám dovoľte poradiť a **pomôcť** Vám z praxe. Dieťa potrebuje v prvom rade voľné a nenáročné oblečenie. Tepláčky samozrejme aj na prezlečenie, normálne tielko, tričko či už s dlhým alebo s krátkym rukávom podľa potreby. Oblečenie plné gombíkov, zipsov a patentov môže byť síce pekné ale absolútne nepraktické. Všetky deti sú krásne a nemusia mať ani to najmodernejšie oblečenie. Vaše deti sa budú oveľa lepšie a šťastnejšie cítiť v oblečení, ktoré postupne zvládnu aj samé. Chceme predsa aby sa z nich stali samostatní a sebedovomní jedinci, ktorí sa nemusia trápiť s jedným nezvládnuteľným gombíkom a čakať kým sa pani učiteľke uvoľnia ruky a príde ho poobliekať. Papučky by mali byť dostatočne veľké a na celú nohu. Nevhodné sú našuchovačky, šlapky a tiež papuče s prackami. Samozrejme výnimkou je ortopedická obuv.

Obutie von. Pozerajte predpoveď počasia. Nestane sa Vám, že do slnečného dňa obujete dieťaťu celé nevzdušné topánky alebo do daždivého sandále. Taktiež si radšej na značku zaveste oblečenie aj teplejšie aj letné. Stáva sa totiž často, že musíme deťom zháňať oblečenie z našich starých zásob v MŠ, lebo inak by nemohli ísť von.

A najdôležitejšie nakoniec.

Otázky:

- Rozprávam sa s dieťaťom o materskej škole?
- Vysvetlil som mu, prečo ide do materskej školy?
- Zvládnem ja sám (sama) odchod dieťaťa do kolektívu?

Na to aby Vaše dieťa zvládlo odlúčenie od rodičov od rodiny musí byť v prvom rade psychicky a fyzicky zrelé. Odborníci presne stanovili toto obdobie na vek 3 rokov. Prikláňame sa k tomuto názoru a z praxe vieme, že čím sú deti mladšie, tým ťažšie preklenú toto prelomové obdobie. Budme empatickí a vžime sa do detskej dušičky. Od narodenia sú deti pri maminke a ockovi, pri blízkyh členoch rodiny, ktorí sú tu len a len pre nich. Deti sú šťastné a spokojné. Majú všetok Váš čas a pozornosť. Prídu do kolektívu kde je 20 – 24 takých detí ako sú ony. Všetky potrebujú citlivý, milý prístup, pozornosť, pomoc, pohladenie, popestovanie. V materskej škole majú však všetky tie deti, Vaše deti iba jednu náhradnú maminku. Maminku pre všetkých. Je veľmi ťažké zvládnuť

toto všetko aj pre nich, aj pre nás, aj pre Vás. Zvládneme to, nebojte sa! Postupne trpezlivo, bez negatívnych emócií.

V prvom rade je dôležité aby ste dieťa nestrašili rozprávaním typu: **“Ved’ počkaj v škôlke budeš musieť, toto, tamto...!”** Absolútne nevhodné je sa tomu nadmieru venovať a stále sa dieťaťa vypytovať či sa do škôlky teší a podobne. Nie! Odchod do škôlky musíte dieťaťu vysvetliť ako normálny prirodzený jav, ktorý je pokračovaním a postupom v ďalšom jeho živote. Nie nejakou tragédiou. Skrátka: *„Vieš, ja teraz budem chodiť do práce, medzi ujom a tety, ty budeš chodiť do škôlky medzi detičky.“* Viac sa k tomu nevracať, neprpláť sa v tom.

Ďalšia vec, ktorú treba zvládnuť bez emócií je rozlúčka v chodbe MŠ.

Odporúčame si dať poslednú pusinku a objatie pred dverami do budovy MŠ, nie pred dverami do triedy. V chodbe dieťa už len prezliecť, zakývať, šup do triedy... a odchod preč.

Okamžite ako začnete dieťa objímať a pusinkovať pred vstupom do triedy stane sa jediná vec. Zhoršíte jeho vstup do triedy na 100%. Vy si vlastne viažete dieťa ku sebe. Viete si predstaviť ako sa musí Vaša ratolesť cítiť, keď ide od maminkiných pusiniiek alebo ocinkovho náručia do triedy plnej detí, kde je pre všetkých len jedna mamina? (na začiatku ešte len cudzia osoba?) Ďalšia chyba, ktorej sa často dopúšťame je ranné debatovanie medzi dverami. Čím dlhšie ste ráno s dieťaťom v kontakte, tým viac času má premýšľať nad tým, čo urobiť aby zvrátilo situáciu. Zvyčajne sa pustí do plaču a ujde z triedy. Ak potrebujete učiteľke niečo povedať, zaklopte na dvere ešte pred tým ako máte dieťa pripravené do triedy. Ak netreba, radšej rýchlo dieťa, s ktorým ste sa už rozlúčili prezlečte, prezujte, dajte do triedy!

Toto všetko čo sme Vám milí rodičia napísali, je len zlomok toho čo nás čaká, ale veríme že ak tieto naše praktické rady budete aspoň trošku brať vážne, veľmi to pomôže hlavne Vášmu dieťaťu ale aj Vám a nám.

Vopred Vám ďakujeme za dobrú spoluprácu.