

Jak připravit dítě na Mateřskou školu

Jak se tedy na vstup dítěte do mateřské školy připravit?

DOPORUČUJÍCÍ DESATERO

- 1. Odloučení od rodičů** – je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude dítě mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.
- 2. Adaptace na nové prostředí, zejména kolektiv dětí** - dítě se začleňuje do skupiny dětí, které nezná a tato skupina vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Dítěti můžete pomoci, když s ním budete chodit mezi děti. Velice vhodné jsou i návštěvy různých kroužků, například kreslení, plavání či společná cvičení maminek s dětmi.
- 3. Sebeobsluha** – rozvíjejte u dětí potřebné dovednosti sebeobsluhy (při toaletě, hygieně, stravování, oblékání a obouvání). Dejte dětem prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechejte je převlékat do tepláčků, legín, pyžámek.... Poukazujte na věci, které mají na sobě. Snáze si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny- např. „Sundej si tepláčky. Uklid' si boty.“ atd. ...
- 4. Procházky** – seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chodte na procházky, omezte vození dětí v kočárcích, či v autech.
- 5. Odpočinek po obědě** – učte děti po hlavním jídle odpočívat, dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky a fyzicky náročný. Děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Spánek působí pozitivně na imunitní systém člověka. Zklidnit nervovou soustavu potřebují především i děti s ADHD, či děti hyperaktivní.
- 6. Navykejte děti rituálům** – snažte se dodržovat každý den s dítětem ve stejný čas večeřet, chodit spát a též o víkendu dodržovat časy jídel, večerní usínání + další rituálky, jako je např. úklid hraček, úklid svých věcí apod.
- 7. Rozhovory s dítětem** – s dítětem si o školce hodně povídejte – vždy však v pozitivním smyslu. Povídejte mu o tom, co tam bude dělat, že si tam najde spoustu nových kamarádů, naučí se nové písničky, básničky a mnoho jiného. A nezapomeňte mu připomenout, že si pro něj vždy přijdete a po školce budete trávit čas spolu.
- 8. Krátce a srozumitelně oceňujte, co se dítěti daří** – povzbuzujte ho, když mu něco nejde, ale i jasně odmítněte nevhodné chování a vysvětlete proč.
- 9. Vyvarujte se výhrůžek - např. typu „počkej, až budeš ve školce.....!“** Dítě se bude školky bát už předem a působí to, jako bychom tím chtěli ze sebe setřást odpovědnost za to, co dítě dělá, nebo naopak neumí udělat.
- 10. Příprava potřebných věcí do MŠ** – připravujte se na tento důležitý krok společně s dítětem – spolu připravujte či nakupujte nové oblečení, bačkůrky, se kterými se ve školce dítě pochlubí. Nechte

dítě vybrat jednu ze svých oblíbených hraček / plyšáku/, kterou si vezme jako doprovod do mateřské školy.

A jak usnadnit dítěti ADAPTACI v mateřské škole?

Vaše malá ratolest opouští záchranný kruh převážně mateřské péče a vstupuje do další životní etapy. Nebude to lehké pro Vaše dítě ani pro Vás, Vaši rodinu. Abychom toto období překonali v klidu a shodě, přečtěte si pár následujících řádek.

Stejně jako Váš nástup do zaměstnání doprovází určité napětí a stres, doprovázejí tyto pocity i Vaše dítě. Každý člověk je jinak citově i sociálně vybaven, každý se s těmito situacemi vyrovnává jinak. Některé dítě nemá s novým prostředím žádný problém, jiné si zvyká 1 až 2 týdny, některé i půlrok...někdy pozorujeme jen pomalé spěchy, ale i ty jsou pro nás na oslavu. Často se zvykání neobejde bez slziček, vzdoru a vzteku, z nové situace.

Jak dlouho se bude dítě přizpůsobovat novým podmínkám a jak bude toto období probíhat, je u každého dítěte velmi individuální. Proto doporučujeme následující kroky k postupné adaptaci:

1. POSTUPNÉ ZVYKÁNÍ NA ČAS STRÁVENÝ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Dítě by si mělo na pobyt v mateřské školce zvykat pomalu. První tři dny počítejte se zkráceným pobytem v MŠ, a to do 9,30h. Po těchto třech dnech se bude doba pobytu postupně prodlužovat a to individuálně podle potřeby každého dítěte – paní učitelky jsou rodičům vždy k dispozici a rodičům dokáží poradit, jak u jednotlivých dětí postupovat.

2. PRAVIDELNOST DOCHÁZKY DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Velmi důležité je pravidlo, že dítě chodí do školky denně. Narušení pravidelného stereotypu bývá pro každé dítě velmi psychicky náročné. Školka jednou týdně nemá smysl. Jestliže dítě naučíte, že do školky chodí od pondělí do pátku a o víkendu je doma, nelze ho jen tak bezdůvodně z tohoto koloběhu vytrhnout. A pokud přece jen chcete dítěti dát „volno“, tak raději spojte den před víkendem – či po víkendu, aby ostatní dny docházky nemělo dítě nepravidelné, jak se říká „přetrhané“.

3. NAVAZUJTE NA DENNÍ REŽIM V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Časné ranní vstávání a pak odlišný režim, než na který byly děti zvyklé z domova, způsobuje značnou únavu. Dbejte na pravidelné a včasné večerní ukládání dětí do postýlek, na dostatečný přísun vitamínů a přiměřené zdravé stravy, která doplní režim a jídelníček v MŠ. Předejdete tak nepřiměřeným ranním výstupům dítěte, které jde do MŠ s pláčem ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené!

4. LOUČENÍ S MAMINKOU

Chodte do školky včas, aby převlékání do třídy proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu “Dělej, nezdržuj”. Naposledy dítěti vysvětlíte, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Před vstupem do třídy upozorníte dítě na přivítání s ostatními dětmi a paní učitelkou. **Loučení ve třídě již**

NEPROTAHUJTE! Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou jistě informovat. Prosím dejte na jejich rady.

5. POVÍDEJTE SI S DÍTĚTEM

Ptejte se a vyprávějte si s dítětem, co v MŠ prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády, co jedlo! Je to důležité pro upevnění vztahu k mateřské škole, ale též k prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem. Dítě má radost, že zvládne samostatný pobyt ve školce, a když vidí ohlas rodiny a slyší chválu, chce dokázat ještě víc a tím více se těší, až Vám to v té školce ukáže! A jak jde s radostí druhý den do školky, tak Vám se zase s úlevou odchází do zaměstnání.

6. PRAVIDELNĚ DENNĚ SE SEZNAMUJTE S PROGRAMEM V MŠ

Velmi doporučujeme pravidelně sledovat dění a program v mateřské škole. Každá třída má v šatně vyvěšen program na týden, co budeme s dětmi dělat, co nás čeká, kam půjdeme. Je to pro Vás velmi důležité proto, že můžete svému dítěti říci, co ho čeká, na co se může druhý den těšit. Věřte, že je to pro něj obrovská motivace, i dospělý se „lépe“ cítí, když ví, co ho ten den čeká. A proto tak přistupujme i ke svému dítěti. Tím spíše v tomto velmi náročném období, kdy je dítě bez Vás, bez Vás rodičů. Bez maminky, se kterou bylo po celou dobu, než se mu změnil život nástupem do školky. Do kolektivu spousty dětí a především do prostředí plného změn. Také si musí zvyknout na nové paní učitelky.

7. RADA POSLEDNÍ – KDYŽ TO NEVYJDE

Někdy se stane, že ať děláme, co děláme, dítě je tak fixované na rodině, že přechod k osamostatnění je prostě velký problém. Ale neházejte flintu do žita, chce to prostě vydržet a nevysílat na své uplakané dítě smutné pohledy, tím vše jen zhoršíte! Jen krátce vysvětlíte – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme. A naplánujte společně s dítětem program, co by si přálo dělat.

UPOZORNĚNÍ NA NENADÁLÉ SITUACE

Někdy se stane, že dítě začne chodit do školky bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Často se totiž stává, že tyto děti začnou bezdůvodně – třeba po týdnu, nebo i měsíci plakat a odmítat školku, aniž by jim někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Prostě najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jako přišel.

A co by dítě mělo umět před nástupem do MŠ?

Žádný dokument neupravuje ani nestanovuje, co by mělo dítě při nástupu do MŠ umět. Avšak z praxe mateřských škol je vhodné, aby dítě zvládlo:

- **Základy sebeobsluhy** – samo si dojít na toaletu (v MŠ jsou nepřipustné pleny ani běžné pomočování – samozřejmě v rámci adaptace, nebo i někdy jindy se může stát, že se dítě počůrá, prostě to nestihne, nebo je zabrané do hry), umýt si ruce a utřít do ručníku, postupně se obléknout – samozřejmě se zapínáním knoflíků, zavazováním tkaniček pomáhají paní učitelky nebo starší kamarádi.

- Znat své jméno a příjmení a postupně poznat svou značku.
- Umět se najíst lžící a pít ze skleničky.
- Umět si uklidit hračky a své věci.
- Zvládnout chůzi po schodech.

Co je však NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

- důležité je dítěti předem vysvětlit, co ho v mateřské škole čeká, že bude v MŠ bez Vás – rodičů, že bude mít ve školce skupinu kamarádů, paní učitelky....., že si bude hrát, učit se, cvičit, tancovat atd.

A nyní mi na závěr dovoluete připomenout moudrost z pera amerického spisovatele Roberta Fulghuma:

O všechno se rozděl.

Hraj fér.

Nikoho nebij.

Vracej věci tam, kde si je našel.

Uklízej po sobě.

Neber si nic, co ti nepatří.

Když někomu ublížíš, řekni promiň.

Před jídlem si umyj ruce.

Splachuj.

Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře.

Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj.

Každý den odpoledne si zdímní.

Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytň někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.

(Z knihy „Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole“)