



Ako zvládnuť nástup dieťaťa do materskej školy

Nástup dieťaťa do škôlky je na prvý pohľad jednoduchá životná situácia. Ale len pre tých, ktorí sa v nej aktuálne nenachádzajú. V skutočnosti však predstavuje nemalú [záťaž ako pre dieťa tak i pre rodiča](#). Separácia dieťaťa od matky sa prirodzene spája s pocitmi strachu, úzkosti a smútku z odlúčenia.

Dovoľujeme si dať Vám do pozornosti tento informačný manuál, ktorého úlohou je pomôcť Vám, nám a predovšetkým však nášmu novému škôlkarovi - Vášmu dieťaťu. Obvykle je ťažké nájsť dostatok času na 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 toto náročné obdobie.

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

Umožnite dieťaťu postupnú adaptáciu – uvedomte si, aký šok môžete spôsobiť Vášmu dieťaťu tým, že ho dáte do škôlky na celý deň. Dieťa nemá pojem o čase, ale hodiny strávené v pre ňom neznámom prostredí bez mamy. Pokiaľ máte možnosť, navykajte dieťa na nové prostredie postupne.

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.

Ďalšie otázky pre Vás:

- Vie si moje dieťa samostatne obuť papučky?
- Obliecť aspoň jednu ponožku či nohavičky/slipy?

- Vie sa samostatne najesť?

Ak vie, je to výborné. Ak nevie, nič sa nedeje. Musíme ho to naučiť. Aj my - aj vy. Predstavte si sami seba, ako ste doma so svojim dieťaťom, idete von. Idete sa obliekať. Zoberiete jednu mikinu, jedny topánky, prípadne vetrovku, čiapku a hotovo. Predstavte si náhradnú mamu v materskej škole. Zoberie 20 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 Vaše dieťaťko bude pri obliekaní protestovať a kričať. **KLUD!** Vydržať! Sme dospelí či nie?!

To isté je so stravovaním. Nechceme, aby dieťa bolo hladné. Ak nevie držať lyžicu, budeme ho to učiť. Ak však nevie prežúvať a prehĺtať tuhú stravu, lebo jedlo mixované (často sa stretávame s týmto javom), bude hladné. Samozrejme, zase je ľahšie zvládnuť nakŕmiť jedno dieťa ako 20 detí. Nechávajte deti doma jesť 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 obujem?

Možno sa Vám zdá, že preháňame, ale verte tomu, že vhodné obutie a oblečenie Vášho dieťaťa je veľmi dôležité aj pre neho, aj pre nás. Dovoľte nám poradiť a pomôcť Vám našimi skúsenosťami z praxe. Dieťa potrebuje v prvom rade voľné a nenáročné oblečenie: tepláčky - samozrejme aj na prezlečenie, tričko či už s dlhým alebo krátkym rukávom podľa potreby. Oblečenie plné gombíkov, zipsov a patentov môže byť síce pekné, ale absolútne nepraktické. Vaše deti sa budú oveľa lepšie a šťastnejšie cítiť v oblečení, ktoré si postupne zvládnu obliecť aj samy. Chceme predsa, aby sa z nich stali samostatní a sebavedomí jedinci, ktorí sa nemusia trápiť s jedným nezvládnuťelným gombíkom a čakať, kým sa pani učiteľke uvoľnia ruky a príde mu pomôcť. Papučky by mali byť dostatočne veľké a na celú nohu. Nevhodné sú šľapky a crocsy.

Obutie do vonkajšieho prostredia - sledujte predpoveď počasia. Nestane sa Vám, že do slnečného dňa obujete dieťaťu uzavreté nevzdušné topánky alebo do daždivého dňa sandále. Taktiež radšej do skrinky v šatni zaveste oblečenie aj teplejšie. Stáva sa totiž často, že musíme deťom zháňať oblečenie z našich starých zásob v MŠ.

A najdôležitejšie otázky nakoniec:

- 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 a rodiny, musí byť v prvom rade psychicky a fyzicky zrelé. Odborníci presne stanovili toto obdobie zrelosti na vek 3 rokov. Prikláňame sa k tomuto názoru a z praxe vieme, že čím sú deti mladšie, tým ťažšie preklenú toto prelomové obdobie. Buďme empatickí a vžime sa do detskej dušičky. Od narodenia sú deti pri maminke a ockovi, pri blízkych 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 takých detí ako sú oni. Všetky potrebujú citlivý, milý prístup, pozornosť, pomoc, pohladenie. V materskej škole majú však všetky tie deti iba jednu „náhradnú mamu.“ Mamu 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 škole 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 jeho živote, nie nejakou tragédiou. Skrátka: **„Vieš, ja teraz budem chodiť do práce a ty budeš chodiť do škôlky medzi detičky.“** Viac sa k tomu nevracajte.

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

Odporúčame si dať poslednú pusu a objatie pred dverami do budovy MŠ, nie pred dverami do triedy. V chodbe dieťa už len prezliecť, zakývať, šup do triedy.. a odísť preč. Okamžite, ako začnete dieťa objímať a dávať mu pusu pred vstupom do triedy, stane sa jediná vec, zhoršíte jeho vstup do triedy. Týmto si vlastne viažete dieťa k sebe. Viete si predstaviť, ako sa musí Vaša ratolesť cítiť, keď ide od mamkiných pusiniek alebo ockovho náručia do triedy plnej detí, kde je pre všetkých len jedna pani učiteľka? (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 rozplače 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! Konzultácie s učiteľkou si dohodnite na vopred určený čas.

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

Vopred Vám ďakujeme za spoluprácu.