

# JAK PŘIPRAVIT DÍTĚ NA VSTUP do mateřské školy



Každé z dětí prožívá nástup do mateřské školy jinak. Pro některé je bezproblémový a pro některé je těžký. Záleží nejen na vrozených dispozicích dítěte, ale i na tom, v jakém prostředí žije (jestli je jedináček, nebo jestli bydlí v domácnosti i širší rodina, jestli hodně cestujete, či k vám chodí hodně návštěv apod.), a také na tom, jak je dítě na nástup do mateřské školy zralé a připravené. V tom může každý rodič svým dětem výrazně pomoci.

## V ČEM DĚTI PŘED NÁSTUPEM DO mateřské školy PODPOROVAT:

1) **Dítě by se mělo umět domluvit** jak s učitelkou, tak s ostatními dětmi. Bez potřebné komunikace je nástup do školky velmi těžký. Dítě není schopno říci, co potřebuje, čímž je ztíženo uspokojování jeho potřeb. Nedokáže se domluvit s vrstevníky, takže si nedokáže vytvářet nové kamarádké vztahy a účastnit se her.

Jak pomoci: hodně na dítě mluvte, stále mu vysvětľujte vše, co se děje okolo něho, zpívejte mu, prohlížejte si s ním obrázky a povídejte si, co na nich vidíte. Výborná jsou i dětská říkadla spojená s hrou. Nereagujte, pokud si dítě o něco říká pouze ukazováním či pro ostatní nesrozumitelnými zvuky, veďte ho k tomu, aby se snažilo použít správné slovo.

2) Dítě by **mělo být schopno se po dobu pobytu ve školce odloučit od svých nejbližších**. Je to největším problémem, se kterým se musí každé dítě při nástupu do školky vyrovnat. Pokud dítě není v tomto směru dostatečně zralé, je pro něho odloučení od nejbližších velkým traumatem a nic z toho, co získá ve školce, mu nevynahradí prožité trauma. Jsou děti, které to dokáží již ve velmi raném věku, jiné jsou schopné se odloučit od rodičů až mnohem později.

Jak pomoci: Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Odloučení by mělo probíhat i v jiném prostředí než v tom domácím, tzn. že dítě bude u babičky bez vás. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě spojené, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení. Berte dítě do prostředí, kde je hodně dětí a kde je hluk, aby si zvykalo na projevy většího dětského kolektivu.

3) Dítě by **mělo mít základní sebeobslužné a hygienické návyky**. Mělo by si samo umět dojit na záchod, umýt si ruce, převléknout se, obout se, najíst se (během jídla by mělo vydržet sedět bez odbíhání), uklidit si po sobě.

Jak pomoci: veďte dítě k co největší samostatnosti a nezávislosti. Celý život se vám to bude vracet pouze v dobrém. Dítě nebude vystrašené, kdykoliv nebudete nablízku, protože bude vědět, že si umí poradit a že to zvládne samo, zbude vám spolu čas na mnoho příjemnějších věcí. Snažte se nedělat za dítě to, co může zvládnout samo. Samo o sobě bude mít pak vyšší mínění a bude sebevědomější. Chvalte dítě, když se mu něco podaří, povzbuzujte ho, když mu něco nejde, ale i jasně odmítněte nevhodné chování a vysvětlete proč. Nereagujte, pokud si něco vymáhá pláčem nebo vztekem. Při nábiku hygienických návyků a oblékání pomáhajte dětem jednoduchými pokyny např.: Sundej si tepláčky. Uklid' si boty. Nejdřív si ruce namydli a pak je umyj vodou apod.

Poříd'te dětem oblečení, které si umí samy obléknout, a boty (bačkůrky), které si umí samy nazout.

**4) Dítě by mělo být schopno se alespoň chvilku v klidu soustředit.** Ve školce probíhá výchovně vzdělávací proces, ve kterém jsou děti postupně připravovány na vstup do základní školy.

Jak pomoci: čtete pohádky, prohlížíte knížky, stavte z kostek, z různých stavebnic, hrajte společenské hry apod.

#### **Jak můžete ještě vašemu dítěti pomoci?**

- seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chod'te na procházky. Omezte vození dětí v kočárcích, místo toho jezděte na tříkolkách, odrážedlech apod. Házejte si a kopejte s míčem, běhejte, skákejte, ...
- navykejte dítě na pravidelné rituály podobné režimu, který nastane, až bude chodit do školky. Snažte se dodržovat každý den s dítětem ve stejný čas ranní vstávání, pravidelný čas snídaně, svačiny a oběda (kdy doba jídla má své omezení a neprobíhá celé dopoledne). Učte dítě poznávat nové chutě, zařaďte do jídelníčku ovoce a zeleninu.
- vytvořte rituál odpočívání po hlavním jídle, dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky a fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat se. Jejich nervový systém ještě není natolik zralý, aby vydržel celý den bez odpočinku. Vyčerpané dítě je pak mnohem náchylnější k onemocnění. Vyčerpanost se u dětí tohoto věku většinou projevuje podrážděností, vztekem, pláčem, nervozitou, které mohou přejít v hyperaktivní projevy, kdy se nedokáže zklidnit.
- zaveďte i další rituály, jako je např. úklid hraček, úklid svých věcí apod.
- po přijetí dítěte do mateřské školy přijďte někdy navštívit zahradu mateřské školy. Dítě si postupně bude zvykat na prostředí mateřské školy, na radující se děti (které jsou někdy hlučné) i na paní učitelky.
- hodně spolu komunikujte, nejlépe, když si spolu vyprávíte, co vidíte na obrázku nebo okolo sebe. Prohlížejte si společně obrázek a dítě Vám samo vypráví, co na něm vidí, anebo alespoň odpovídá na Vaše otázky.
- veďte ho k co největší samostatnosti. Co dokáže zvládnout samo, nedělejte za něho.
- neptejte se dítěte, jestli chce do školky, nebo ne. Děti v tomto věku mění své názory během minut podle dané situace. Pokud je pro dítě náročné chodit do školky pět dnů v týdnu, prodlužte si třeba víkend o jeden den, ale dodržujte to pravidelně.
- loučení neprotahujte! Ujasněte si, jak se k pobytu svého dítěte ve školce stavíte Vy. Pokud máte obavy z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni, že dítě do školky chcete dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí váš strach, a pokud se Vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti. Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude do školky vodit ten, kdo s tím má menší problém. Chod'te do školky včas, aby převlékání do třídy a loučení proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu „Dělej, nezdržuj“. Naposledy dítěti vysvětlíte, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Nevysílejte 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 ním program. **Loučení by mělo proběhnout před vstupem do třídy, včetně poslední pusy. V loučení už ve třídě nepokračujte!**
- někdy se stane, že první dny a týdny ve školce proběhnou bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Po několika bezproblémových dnech, týdnech, či dokonce měsících se může stát, že dítě začne (zdánlivě bezdůvodně) plakat a odmítat školku, aniž by mu někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Došlo k tomu, že dítě si tuto nevratnou změnu uvědomilo dodatečně. Najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel. To, že je změna emocí dětí v tomto věku náhlá a výrazná, je normální. V tento moment znovu přichází ke slovu adaptační plán a intenzivní komunikace mezi pedagogem, dítětem a rodičem.