

NÁSTUP DÍTĚTE DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Kdy je vhodné, aby dítě nastoupilo do MŠ?

Za nejideálnější věk nástupu z vývojového hlediska je považován třetí rok života dítěte, ale je to individuální. O nástupu dítěte do MŠ by se mělo uvažovat v době, kdy dítě začíná vyhledávat nové podněty, činnosti, nové kamarády (ne pouze rodiče) a touží objevovat. Prostředí mateřské školy je obrovským zdrojem inspirace pro nová poznání, objevování a komplexní rozvoj dítěte.

Co by mělo dítě zvládnout před nástupem do MŠ?

Dítěti ulehčíte zvykání na MŠ, pokud ho povedete k samostatnosti a zvládnání sebeobsluhy. Paní učitelka Vašemu dítěti ochotně pomůže, ale Vaše dítě bude klidnější a sebejistější, pokud bude stejně šikovné jako ostatní kamarádi a bude umět: - obouvat a zouvat přezůvky a boty (tkaničky zaváže učitelka) - poznat si své oblečení (i tak vše dítěti podepište jako prevenci záměny a ztráty) - oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky (zpočátku nedávejte dítěti příliš složité oblečení, se kterým si nemůže samo poradit – košile s drobnými knoflíky, zástěry se zapínáním na zádech, oblečení se složitými sponami apod. Umožněte dítěti zažívat pocit úspěchu – Já už to také umím sám!) - zvládat chůzi po schodech - samo se najíst lžící, pít ze skleničky - umývat si ruce mýdlem, utírat do ručníku, ovládat kohoutek - používat kapesník, vysmrkat se - používat toaletu (naučte dítě říci si, když potřebuje na WC a používat místo nočníku záchod)

Postupně zvykejte dítě také na spánek bez plenek. Ve školce již nepoužíváme dětské plenky. Pokud se i tak Vaše dítě občas během spánku pomočí, dejte mu do školky na lehátko jednorázovou papírovou podložku.

Oblečení a věci do školky připravujte s dítětem společně – dítě si bude snadněji pamatovat a vše své poznávat. Ukazujte mu, kam jeho věci v šatně nebo ve třídě ukládáte. Pokud to zvládne, nechte jej, aby si vše uložilo samo.

Jak by rodiče měli motivovat dítě před vstupem do MŠ?

Povídejte si s dítětem, jaké to v mateřské škole bude, co příjemné bude prožívat společně s dětmi a paní učitelkou, kolik nových kamarádů si najde, co vše se naučí apod. O školce doma mluvejte hezky. „Nestrašte“ své dítě mateřskou školou! Rozhodně by nemělo zaznívat „No

počkej, ve školce, tam budeš muset...jak to nebudeš umět, děti se Ti ve školce budou smát..." Dítě by vnímalo mateřskou školu negativně, vytvářelo si zbytečnou bariéru.

Naopak usnadníte Vašemu dítěti adaptační období, když budete společně radostně očekávat nástup dítěte do školky. Těšte se s ním a nechte si vyprávět, co vše se mu líbí a co vše z toho bude také ve školce. Ujistěte dítě, že do školky bude chodit, aby mělo nové kamarády, s nimi si hrálo spoustu zajímavých her, aby si pohrálo s jinými hračkami než má doma ... Ujistěte dítě, že ve školce není „odloženo“, ale že víte, že mu ve školce bude (až si zvykne) dobře a bude tam rádo.

Co dělat, pokud je dítě zpočátku docházky do MŠ velmi plačtivé?

Chce to čas a trpělivost, ale dítě si zvykne a začne do školky chodit rádo. V adaptačním období pomáhá klidný, pozitivní a vstřícný přístup všech. Dítě prožívá velkou změnu v životě – nové prostředí, změna vztahů, změna denního režimu, jiné zvyklosti. Narušil se jeho pocit jistoty a bezpečí, který potřebuje opět získat. A to se mu podaří prostřednictvím paní učitelky ve třídě. Učitelky svou velkou empatií a láskou dokáží dítě uklidnit a odvést pozornost na nové podněty. Rodičům doporučujeme zbytečně neprodlužovat ranní loučení a „vydržet“ pláč svého dítěte. Každé ráno si povídejte s dítětem, jak bude den probíhat, kdo a kdy si pro něj do školky přijde. Tento dohodnutý čas je třeba dodržovat, aby dítě mělo jistotu, že jej rodiče v MŠ „nezapomenou“. Pravidelnost v průběhu dne a týdne dítěti přináší pocit větší jistoty a bezpečí protože se ještě nedokáže dobře orientovat v čase. Není vhodné vytvářet dlouhé přetržky v docházce, protože dítě při každém příchodu „začíná znovu“ a těžko si po přerušení docházky hledá „své místo“ mezi dětmi ve třídě, v organizaci činností apod. Pobyt dítěte v MŠ rovnou na celý den je nepřijatelnou zátěží, proto je nutné dobu strávenou ve školce prodlužovat postupně.

První dny ve školce

Už první den ve školce by měl probíhat standardně, aby i nejmenší děti od samého začátku věděly, na čem jsou a jak to bude ve školce vypadat – jistota a opakování je tím, co adaptační období usnadňuje. Počáteční tři měsíce jsou pro dítě víceméně seznamovací, dítě si zvyká na nový režim, na nové kamarády, prostředí, vstřebává pravidla... Není žádná ostuda, že třeba nekreslí žádné obrázky nebo se nezapojuje do činností. Důležité je, že si

hraje, navazuje kontakty a nachází své místo ve skupině dětí. To ostatní se dostaví samo, až přijde ten správný čas.

Mohou přetrvávat potíže typu „já dneska nechci“. Většinou je to jen zkouška nervů rodiče, dítě dobře ví, jak rodiče obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit. Jakmile jednou rodič ustoupí, bude to dítě zkoušet další a další dny. Rodiče a děti pak prožívají ranní stresy a dohadování s dítětem, zda přijdete „po obědě“. Stejně problémy se můžou objevovat i po nemoci, kdy bude opět nějaký čas trvat, než se dítě aklimatizuje na školku.

Jak předcházet úzkostnému chování dítěte před nástupem do MŠ?

Umožněte dítěti získat pozitivní zkušenosti s odloučením od rodičů (např. hrami u sousedů bez přítomnosti rodičů). Vytvářejte dítěti možnost kontaktu s ostatními dětmi. Podporujte dítě v samostatnosti v sebeobsluze, protože v začátcích je pro dítě každá prosba o pomoc, kdy musí komunikovat s neznámými dětmi a paní učitelkou přítěží.

Po nástupu do školky stanovte pravidlo, kdy si dítě budete vyzvedávat (např. vždy po spaní a v pátek po obědě) a pak to dodržujte a neměňte. Až si dítě zvykne, případné zdržení rodiče nebo prodloužení času ve školce bere v pohodě.

Jaký „recept“ mají učitelky mateřské školy na zmírnění dětského pláče při ranním loučení?

Každá pedagogická pracovnice je odborně připravena na svou profesi natolik, že dokáže porozumět dítěti a respektovat jeho individuální potřeby, kterým přizpůsobí průběh adaptace na MŠ. Pomáhá přítomnost kamaráda ve třídě, hračka z domova, kterou si dítě přináší s sebou apod. Na loučení si dítě zvyká postupně a většinou po odchodu rodičů přestává plakat, protože ho učitelka dokáže zajímavou činností nadchnout a zabavit.

Recept: úsměv učitelky, přivítání se s dítětem, projevení radosti, že dítě opět přišlo do školky, vyprávění o tom, nač se dnes může těšit... a ujištění, že maminka brzy pro něj přijde, jen co si ve školce pohraje...

JAK POMOCI DÍTĚTI PŘI NÁSTUPU DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Mnohé děti nastupují do mateřské školy ve svých třech letech, mnohé později. Každé z nich je jinak na nástup připravené a jinak zralé.

Co tuto zralost ovlivňuje?

Jednak je to soubor vnitřního vybavení dítěte. Jeho temperamentový základ, jeho povahové vlastnosti, jeho zkušenost s novými věcmi a s odloučením od toho, koho má dítě rádo – od rodiče.

Temperament dítěte nezměníme.

Je dítěti vrozený a ono samo se má za pomoci rodičů s ním učit pracovat. Už ve věku batolete – v jeho druhé půli – a také v celém předškolním věku máme dítěti pomáhat rozvíjet jeho vlastnosti. Může se tedy těšit do mateřské školy, protože tam chodili i jeho rodiče. Mají dítěti vyprávět, jaké to bylo, mohou mu ukázat i fotografie z mateřské školy. Dítě si uvědomí, že bude prožívat stejné věci jako ti, kdo ho mají moc rádi – rodiče. Bude se jim tak podobat. A to mu může při nástupu pomoci.

Podporujeme jej

Podporujeme dítě v jeho kamarádství, v tom, jak druhému pomoci, jak se s ním rozdělit, jak mu půjčit, jak si o něco říct, jak být dobrosrdečný, jak se přiznat, jak ustoupit, jak stát na svém. Celý tento proces mají navigovat rodiče. Mají zjišťovat, jak se ve školce mělo, co prožilo, jak si hrálo, s kým si hrálo.

Opatrovník

Rodiče mohou dát dítěti nějakou svoji věc, aby ji opatrovalo a chránilo např. v kapse sukýnky a dítě jim zase svěří nějakou svou věc, aby ji chránilo po tu dobu, kdy nejsou spolu. Můžeme s dítětem do kalendáře barevně zaznamenat, který den půjde do školky a jinou barvou, kdy bude doma. Večer uplynulý den společně škrtneme, aby dítě vidělo, co bude zítra.

Předání? Rychle!

Vhodné také je, aby předával rodič paní učitelce dítě krátce, aby se s ním dlouho neloučil, nemazlil, nepřistoupil na to, že mu dá ještě „jedenáctou“ pusou. Rodič má na dítě přenášet svou jistotu. Je vhodné se s učitelkou domluvit, že pokud by byl s dítětem nějaký větší

problém, bude je učitelka telefonicky informovat. Je-li to možné, **osvědčuje se, když dítě do školky vodí tatínek**. S ním má dítě zkušenost, že vždy ráno odchází do práce.

10 DOBRÝCH RAD, KTERÉ USNADNÍ VÁM I VAŠEMU DÍTĚTI NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo se popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2. Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se prohlubuje.

3. Ved'te dítě k samostatnosti zvláště k hygieně, oblékání a jídlu. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy školkou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku, šátek).

7. Plňte své sliby- když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě rozpoznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítěte jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9. Za pobyt ve školce **neslibujte dítěti odměny předem**. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

10. Promluvte se s učitelkou o **možnostech postupné adaptace dítěte** – s dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

CO BY MĚLO DÍTĚ ZVLÁDNOUT PŘI NÁSTUPU DO ŠKOLKY

Podle psychologů je pro dobrou adaptaci důležitá zralost dítěte v několika oblastech. Dítě nastupující do MŠ by mělo být přiměřeně samostatné v sebeobsluze (jen s malou dopomocí se oblékat, dodržovat základní hygienická pravidla), mělo by být schopné respektovat určitá pravidla, dokázat se přiměřeně prosadit, ale i přizpůsobit. Mělo by mít dostatečné komunikační dovednosti - srozumitelně vyslovovat, mít určitou slovní zásobu a umět vyjádřit své potřeby.

Základem je především zralost emoční a sociální.

Předávání dítěte ve školce by mělo proběhnout co nejrychleji. Čím delší loučení, tím větší pláč. Během loučení je důležité dítěti připomenout, kdy a kdo ho ze školky vyzvedne a tuto dohodu samozřejmě vždy dodržet. Tvrdit dítěti, že maminka za chvíli přijde je nebezpečné především proto, že dítě pak skutečně celý den může strávit čekáním na rodiče, místo aby si užilo toho, co mu školka nabízí. Zároveň ztrácí důvěru v to, co mu rodiče říkají.

Cobymělo zvládnout 3-leté dítě při nástupu do MŠ:

1. dodržování osobní hygieny

- umět si říci o WC
- umět používat vodu, mýdlo, ručník
- zvládat použití kapesníku, smrkat

2. částečná samostatnost v sebeobsluze

- samostatně se najíst a napít
- dodržovat kulturu stolování
- umět jíst lžící, příborem
- poznat své věci, značku
- oblékat a svlékat základní část oděvu
- obouvat a zouvat se