

Jak připravit dítě na vstup do mateřské školy

Mnoho dětí v září nastoupí nově do mateřské školy. Jak je na to připravit?

Každé dítě je jiné, některé zvládne vstup do mateřské školy bez větších problémů, jiné si zvyká déle. Každopádně je to pro dítě, ale i rodiče velká životní změna.

Co by mělo dítě při nástupu do mateřské školy umět

- dítě by mělo mít nastavený spací a stravovací režim. Zjednoduší mu to **ranní vstávání**
- má zkušenost krátkodobého odloučení od maminky (zůstane chvíli s tetou, babičkou apod.)
- ví, jak se jmenuje
- je schopné se jednoduše domluvit
- odložilo dudlík
- pozdravit a rozloučit se
- přizpůsobí se době svačiny a oběda, či spánku po obědě
- dodržovat zásady hygieny
- nepoužívá pleny
- umět si říct, že potřebuje na toaletu
- umí používat kapesník a smrkat
- umí si namydlit, umýt a utřít ruce
- nepoužívá kojeneckou láhev
- je zvyklé během jídla sedět u stolu
- jí samostatně příborem nebo lžící
- pije z hrnečku
- chodí venku pěšky bez kočárku
- umí si obléci a svléci základní oblečení (triko, tepláky, punčocháče)
- umět poznávat a pojmenovat věci, aktivity
- požádat o pomoc a poděkovat

K tomu, aby tato změna byla lépe snesitelná, vám pomůže NAŠE DESATERO:

Ve školce budu bez rodičů

Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Zvykáte-li dítě na odloučení, řekněte mu např. při odchodu do kina láskyplně a s jistotou, že odcházíte, ale slibte mu, že se vrátíte. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se zbytečně násobí.

Co je to vlastně ta školka?

Také jste se báli při nástupu do nového zaměstnání, co Vás čeká? Dítě je na tom podobně. Mluvte tedy s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Ukažte mu nejbližším školku a děti hrající si v zahradě, nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Zapomeňte raději na negativní popisy, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo mazlit nebude“ apod. Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které nezná a tento kolektiv 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.

To už přeci zvládnou

Vedte dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

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 tepláček, legín či pyžam. Poukazujte na věci, které mají na sobě, snáze si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny například sundej si tepláčky, ukid' si boty apod.

Trochu se bojím, ale to přejde...

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“.

Pláču. Pomůžeš mi?

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.

S medvídkem mi to půjde lépe!

Dejte dítěti s sebou něco důvěrného, plyšovou nebo jinou oblíbenou hračku. Dbejte jen na to, aby byla měkká, děti s hračkami rády usínají.

Slibte mi to, mami a tati!

Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. Co nemůžete dodržet, neslibujte, zklamání bolí více než pravda.

Školka je moje zaměstnání.

Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny. 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 mu zpočátku kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

Procházky

Seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chodte na procházky, omezte vození dětí v kočárcích.

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.

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 například úklid hraček, úklid svých věcí apod.

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 připomenout, že si pro něj vždy přijдете a po školce budete trávit čas spolu.

Krátce a srozumitelně oceňujte, co se dítěti daří

Povzbuzujte ho, když mu něco nejde, ale i jasně odmítněte nevhodné chování a vysvětlete proč.

Vyvarujte se výhrůžek

typu „počkej, až budeš ve školce.....!“ Dítě se bude školky bát už předem. Navíc toto působí, jako bychom tím chtěli ze sebe setrást odpovědnost za to, co dítě dělá nebo naopak neumí udělat.

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.

Mami a tati, proč jste smutní?.

Posíláte do školky své první dítě a máte sami větší obavy než Váš potomek? Děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení 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.