

# Jak připravit dítě na školku.

Nástup do mateřské školy je nejen velkým mezníkem v životě dítěte, ale i pro rodiče je to významná změna. Některé děti zvládnou vstup do mateřské školky bez problémů, jiné si to „odtrpí“.

Aby se nástup dítěte do školky povedl co nejlépe, **doporučujeme rodičům se na tento krok připravit předem.**

## Jak tedy dítě na vstup 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 např.: pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Vždy sdělte dítěti kam jdete, proč a slibte, že se vrátíte. Čím víc pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání, a že se vrátíte. Minimalizujete tím stress z odloučení.
- 2. Adaptace na nové prostředí**, zejména **kolektiv dětí**. Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které většinou nezná a tento kolektiv vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Dítěti pomůže, když s ním budete chodit mezi děti. Velice vhodné jsou i návštěvy různých kroužků, či společná cvičení maminek s dětmi.
- 3. Sebeobsluha** – rozvíjejte u dětí potřebné dovednosti sebeobsluhy. (při toaletě, hygieně, stravování, oblékání a obouvání). Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Poukazujte na věci, které mají na sobě, snažte se zapamatují, které věci jsou jejich. Nechejte je převlékat do tepláček, legín.....Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např.: sundej si tepláčky, uklid' si boty, apod....
- 4. Procházky** – nejenom na školní zahradě si budou děti hrát, ale občas půjdou i na procházku a určitě jeden kilometr, ne-li více ujdou. Zajděte si občas na procházku během prázdnin a omezte vozit děti v kočárku.
- 5. Odpočinek po obědě** – učte děti po hlavním jídle odpočívat, dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky i fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Spánek působí pozitivně na imunitní systém člověka, předchází úrazům, protože unavené dítě se lehčeji zraní.
- 6. Navykejte děti rituálům** – snažte se dodržovat pravidelný denní režim. Ve stejný čas večeřet, chodit spát a též o víkendu dodržovat časy jídel, večerní usínání + další rituály, jako např.: úklid hraček.....
- 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. Určitě v žádném případě dítě školkou nestrašte....Děti se mají do školky těšit a ne se jí bát.

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 výhružek** typu „počkej až budeš ve školce...!“ Dítě se bude bát školky už předem a působí to, jako bychom tím chtěli ze sebe setrást 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 pochlubí. Nechte dítě vybrat jednu ze svých oblíbených hraček (plyšáků), kterou si vezme jako doprovod do MŠ.

### **A jak usnadnit dítěti ADAPTACI v mateřské škole?**

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 ve školce zvykat pomalu. Pobyt v MŠ lze postupně prodlužovat a to individuálně podle potřeby dítěte.

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...A pokud přece jen chcete dát dítěti „volno“, tak raději spojte den před víkendem či po víkendu.

3. **Navazujte na denní režim v MŠ** – 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 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 „dále, nezdržuj“. Naposledy dítěti vysvětlete, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Před vstupem do třídy upozorněte dítě na přivítání s 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, jakmile se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, budeme Vás informovat.

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.

6. **Rada poslední – když to nevyjde.** Někdy se stane, že ať děláme, co děláme, dítě je tak fixované na rodinu, 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 vysvětlete – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme a naplánujeme společně s ním program, co dítě rádo dělá.

## **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, 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.

**A nyní mi na závěr dovolte, když si připomeneme resumé moudrosti získané právě na základě pobytu ve školkovém kolektivu 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 zdřímni.*

*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“)

**Přejeme Vám co nejvíce úspěchů a hodně radosti s dětmi!**

*Za kolektiv zaměstnanců mateřské školy Divišová Květoslava – ředitelka.*