

# NAŠE DÍTĚ JE POPRVÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

## *Zde je několik všeobecných rad pro období adaptace:*

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů, zážitků, se kterými se musí malý předškoláček vyrovnat:

- Vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- Vstup mezi cizí děti a dospělé
- Přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- Komunikace s “novou autoritou” – paní učitelkou
- Odloučení od rodičů

### *1. Jak dítěti pomoci?*

- **Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Vyhněte se negativním popisům, jako „ tam tě naučí poslouchat“, „ tam se s tebou nikdo dohadovat nebude.“
- **Ujistěte ho, že mu věříte**, že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
- **Vedte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude pak zažívat špatné pocity spojené s tím, že je jediné, které neumí dojít na záchod nebo obléknou kalhoty.
- **Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte.** Vysvětlete mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě školku.
- **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu dítěti s jistotou řekněte, že odcházíte, ale také ho ujistěte, že se vrátíte. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy ho vyzvednete – po obědě, po svačině, ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (hračku, plyšáka).** K překonání zábran z nového prostředí pomůže drobnost, která připomíná domov.
- **Rozlučte se krátce.** Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.
- **O možnostech adaptace dítěte si promluvte s učitelkou.** Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. Dítě ale musí být ubezpečeno v tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky.
- **Komunikujte s učitelkou.** Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a spokojeně si hraje.
- **Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho motivujte.** Neříkejte doma, že chápete, jaké to muselo být strašné vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte

jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte.

- **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu.** Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
- **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy.** Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
- **Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem.** Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale přidá se i strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.

## *2. Co byste nikdy neměli dělat:*

- **Nenechte se obměkčit – buďte důslední.** Když už se jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- **Nestrašte své děti školkou.** Např. větou “Počkej, ve školce ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit...”
- **Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.**
- **Nepřiznávejte lítostivě, že je vám také smutno a že se vám stýská.** Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.
- **Netvrďte dítěti cestou do školky, že do školky nejdete,** že jdete jenom na procházku, na nákup...

## *3. Co by mělo tříleté dítě umět při nástupu do mateřské školy:*

Hygiena:

- Samostatně používat toaletu
- Umýt si ruce mýdlem a samo se utírat
- Používat kapesník

Oblékání:

- Obléknout se a svléknout s malou dopomocí učitelky
- Obouvat a vyzout boty
- Složit si své oblečení

Stolování:

- Pít z hrnku, ze skleničky
- Držet lžici, umět s ní jíst
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu

Komunikace:

- Říci co chce, co potřebuje

Jiné dovednosti:

- Odloučit se na chvíli od rodičů
- Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.)
- Chodit za ruku po chodníku

#### *4. Co potřebuje dítě do školky:*

- Čisté, účelné a pohodlné oblečení do třídy: tričko, tepláky, legíny, kraťasy či sukni
- Přezůvky do třídy s pevnou patou (ne pantofle – z bezpečnostních důvodů)
- Na odpolední odpočinek – pyžamo nebo noční košili
- Náhradní spodní prádlo, náhradní oblečení pro případ „nehody“ (umazání se, polítí se,...)
- Oblečení na pobyt venku – pohodlné, přizpůsobené změnám počasí a hlavně takové, které lze umazat
- V šatně má každé dítě své místo na oděv a obuv označené značkou. Rodiče je nepřepřehňují zbytečným množstvím oblečení, nenechávají zde léky, potraviny, ostré předměty a udržují zde pořádek
- Plastový hrníček na pití
- Polštářek
- Papírové kapesníčky vybíráme 2x za školní rok

PROSÍME, ABY DĚTI MĚLY VŠECHNY SVÉ VĚCI ŘÁDNĚ OZNAČENÉ JMÉNEM, MONOGRAMEM NEBO ZNAČKOU DÍTĚTE.

*PŘEJEME VÁM A VAŠIM DĚTEM, ABY SE JIM U NÁS LÍBILO A DO NAŠÍ ŠKOLKY SE KAŽDÝ DEN TĚŠILY.*