MATEŘSKÁ ŠKOLA, Praha 3
nám. Jiřího z Lobkovic 23/119
130 00 Praha 3

e-mail: mslobkovic@volny.cz
IČO: 65 99 31 10

JAK PŘIPRAVIT SVÉ 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 na vstup dítě 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 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.
2. **Adaptace na nové prostředí**, zejména kolektiv dětí. 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.
3. **Sebeobsluha** – 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 tepláčků, legín, pyžámek…. Poukazujte na věci, které mají na sobě, snáze si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např.: „Sundej si tepláčky. Sundej si čepičku. Ukliď si boty. atd. …“.
4. **Procházky** – seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, choďte na procházky, omezte vožení dětí v kočárcích.
5. **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.
6. **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 např. úklid hraček, úklid svých věcí apod.
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.
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 školky bát už předem a působí to, jako bychom tím chtěli ze sebe setřást 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 dítě pochlubí. Nechte dítě vybrat jednu ze svých oblíbených hraček / plyšáků/, kterou si vezme jako doprovod do mateřské školy.

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 v mateřské školce zvykat pomalu. Pobyt v MŠ lze postupně prodlužovat a to individuálně podle potřeby každého dítěte – paní učitelky jsou rodičům vždy k dispozici a rodičům dokážou poradit, jak u jednotlivých dětí pobyt postupně prodlužovat.

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. Jestliže dítě naučíte, že do školky chodí od pondělí do pátku a o víkendu je doma, nelze ho jen tak bezdůvodně z tohoto koloběhu vytrhnout. A pokud přece jen chcete dítěti dát „volno“, tak raději spojte den před víkendem či po víkendu, aby ty dny docházky nemělo dítě nepravidelné, jak se říká „přetrhané“.

3. NAVAZUJTE NA DENNÍ REŽIM V MATEŘSKÉ ŠKOLE

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 dětí 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

Choďte do školky včas, aby převlékání do třídy proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu “Dělej, 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, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou jistě 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. Dítě má radost, že zvládne samostatný pobyt ve školce, a když vidí ohlas rodiny a slyší chválu, chce dokázat ještě víc a tím více se těší, až Vám to v té školce ukáže! A jak jde s radostí druhý den do školky, tak Vám se zase s úlevou odchází do zaměstnání.

6. PRAVIDELNĚ DENNĚ SE SEZNAMUJTE S PROGRAMEM V MŠ

Velmi doporučujeme pravidelně sledovat dění a program v mateřské škole. Každá třída má v šatně vyvěšen program na týden, co budeme s dětmi dělat, co nás čeká, kam půjdeme. Je to pro Vás velmi důležité proto, že můžete svému dítěti říci, co ho čeká, na co se může druhý den těšit. Věřte, že je to pro něj obrovská motivace, i dospělý se „lépe“ cítí, když ví, co ho ten den čeká. A proto i tak přistupujme ke svému dítěti a tím spíše v tomto velmi náročném období, kdy je dítě bez Vás, bez Vás rodičů, od maminky, se kterou bylo do teď po celou dobu než se mu změnil život nástupem do školky do kolektivu spousty dětí a paní učitelek a především do prostředí plného změn. Sledujte také hlavní nástěnku v hale a www stránky MŠ.

7. RADA POSLEDNÍ – KDYŽ TO NEVYJDE

Někdy se stane, že ať děláme, co děláme, dítě je tak fixované na rodině, že přechod k osamostatnění je prostě velký problém. Ale neházejte flintu do žita, chce to prostě vydržet a nevysílat na svého 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 naplánujte společně s ním program, co dítě rádo dělá.

UPOZORNĚNÍ NA NENADÁLÉ SITUACE

Někdy se stane, že dítě začne chodit do školky bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Často se totiž stává, že tyto děti začnou bezdůvodně, třeba po týdnu nebo i měsíci plakat a odmítat školku, aniž by jim někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Prostě najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel.

A co by dítě mělo umět před nástupem do mateřské školky?

Žádný dokument neupravuje ani nestanovuje, co by mělo dítě při nástupu do školy umět.

Avšak z praxe mateřských škol je vhodné, aby dítě zvládlo:

• Základy sebeobsluhy – samo si dojít na toaletu, utřít se, umýt si ruce a utřít se do ručníku, postupně se obléknout – se zapínáním knoflíků, zavazováním tkaniček pomáhají paní učitelky
• Znát 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.

Co je však NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Důležité je dítěti předem vysvětlit, co ho v mateřské škole čeká, že bude v MŠ bez Vás, rodičů, že bude mít ve školce kolektiv kamarádů, paní učitelky,…….

Že si bude hrát, učit se novým věcem, zpívat, cvičit, tancovat, kreslit, tvořit,…..

Moudrosti 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, chytni někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.

(Z knihy "Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce").

Tak, ať se vašim dětem u nás líbí!

Zpracovala: Sekerová Hana, ředitelka školy, 2018