

# PSYCHOLOG RADÍ - POPRVÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

## POPRVÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Začátek docházky do školy je pro dítě v každém případě velkou změnou a ta s sebou přináší spoustu pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat. Vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami, než jaké zná z domova, mezi cizí děti a dospělé.

Musí se přizpůsobit dosud nezvyklému režimu, požadavkům, naučit se komunikovat s „novou autoritou“ – paní učitelkou. Každé dítě reaguje na takovou situaci trochu jinak. Pro většinu dětí je to krok k samostatnosti. A pro rodiče zkouška nervů.

### **Jak na to, abychom všichni tuhle etapu života dobře zvládli? Jak dítěti pomoci?**

Každý z rodičů prožívá bolestně odloučení od dětí, obzvláště když víme, že je dítě na nás fixované. Každý rodič prožívá strach, jak to dítě zvládne, co udělá, když bude chtít na záchod, zda si najde kamarády atd. Ale v tuto chvíli musí zvítězit cíl – chceme dítěti pomoci, aby zvládlo nástup do mateřské školy a osamostatnilo se.

#### **Do školky s pláčem**

Rodiče musejí počítat a tím, že děti umějí často hrát „divadlo“. V takových případech je třeba vydržet. Je dobré se ráno ve školce rychle a jasně rozloučit a předat dítě učitelce.

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 svět povinností – vy práci, vaše dítě školku.

#### **Používejte stejné rituály**

Vodte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je pokud možno ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině – nejen obecné jako brzy, za chvíli, po práci a podobně.

#### **V žádném případě mateřskou školou dítě nestrašíme**

Obzvláště v okamžiku, kdy naše ratolest nedělá, co zrovna chceme, ze spousty rodičů vyletí: „Počkej, až půjdeš do školky, tam budeš muset poslouchat“. I jedna věta v afektu může v dítěti vzbudit obrovský strach, co že ho v té školce čeká.

### Oceňujte dítě, když něco zvládne, a podporujte ho v jeho samostatnosti

Pochvalte ho za zvládnutý pobyt ve školce, pozitivně jej motivujte.

Povídejte si denně o tom, co zažilo, co bylo pro něj ten den důležité, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo.

### Zvyšujte sebedůvěru dítěte

Ujistěte dítě, že to zvládne a že mu věříte. Dítě musí mít k mateřské škole kladný vztah, z toho důvodu nikdy mateřskou školou nestrašíme.

### Mluvte s učitelkou

Možná se dovíte, že když po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.

### Co byste nikdy neměli dělat!

Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.

Nestrašte své dítě školkou – „Počkej, ve školce ti ukážou“ a za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.

Nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám stýská. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také.

Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, a nelžete mu o tom, v kolik hodin je přijdete vyzvednout.

Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.

### Co by dítě mělo zvládnout pro lepší start ve školce

Vaše dítě určitě nezvládne všechny následující činnosti před nástupem do školky. Čím víc toho ale bude umět, tím to pro něj bude jednodušší.

Vydržet bez maminky či tatínka v cizím prostředí. Postupně trénujte v rodině, později mezi známými. Při odchodu se rozlučte a ujistěte dítě, že se

vrátíte. Rozloučení by se nemělo protahovat. Pokud dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.

Obléknout se a svléknout, obout a zout – alespoň částečně, učitelky pomohou.

Samostatně jíst lžící. Nechejte dítě jíst samostatně, i když sní méně. A zkuste zařadit k svačince kousek chleba, děti si s ním často ve školce neumějí poradit.

Pít z hrnečku – používejte běžný hrníček

Umýt si ruce, utřít se do ručníku.

Používat záchod. Naučte děti stáhnout si tepláčky a spodní prádlo a zase je obléci.

Vysmrkat se. Mějte na určitém místě papírové kapesníčky, aby se dítě naučilo samostatně smrkat a nečekalo, až mu někdo utře nos.

Bezpečně chodit po schodech. Naučte je pod dozorem správnou chůzi po schodech, především dolů.

Chodit na procházku. Nejezděte všude autem.

Uklidit po sobě hračky. Každý den můžete trénovat formou hry.

## **Co (ne)očekávat od mateřské školy**

### **Co od školky očekáváte právem**

Individuální přístup k vašemu dítěti, zájem o ně a pochopení pro jeho zvláštnosti.

Respekt učitelky k vašim zásadám a výchovným postojům. Nemá právo např. zpochybňovat víru rodiny nebo nutit dítě k snědení masa.

Rozumný denní režim, včetně hygieny, zdravého jídelníčku a dostatečného pohybu venku.

Socializaci dítěte působením kolektivu. Prostřednictvím kontaktu s vrstevníky se učí spolupráci, řešení konfliktů, a to v prostředí chráněném a usměrňovaném zkušeným dospělým.

Přiměřený rozvoj paměti a řeči, pracovních návyků a výtvarných dovedností (upravuje je Rámcový vzdělávací program).

## Co školka splnit nemůže (ani kdyby se učitelka rozkrájela)

Neudělá z nevychovaného dítěte vychované. Pokud se dítě pravidelně setkává např. s vulgárními slovy (třeba od staršího sourozence nebo sousedů), může se naučit nepoužívat je ve školce, doma ale zase vpluje do stejných kolejí.

Na rozvíjení hudebního či sportovního talentu nemá školka kapacitu ani odbornost.

Neudělá z předškoláčka prvňáka, který vzorně zasedne do lavice, popadne tužku a všechno hned zvládne.

Ani ta nejzkušenější učitelka není psycholog, navíc má na starosti až 25 dětí a je na ně většinu dne sama. Závažnější rodinné problémy (rozvod, úmrtí) může zohlednit, ale nemůže s dítětem individuálně pracovat.

Převzato z časopisu "Děti a my"