

Jak se připravit na nástup do mateřské školy

Nástup do mateřské školy je prvním velkým milníkem v životě dítěte. Dítě opouští známé rodinné prostředí a často poprvé přichází do kolektivu vrstevníků se specifickými pravidly, hierarchií a režimem.

Nejen pro malého človíčka, ale i pro jeho rodiče může být začátek ve školce stresující a plný nejistoty. Máme pro Vás proto pár informací a rad, jak se na tuto velkou změnu co nejlépe připravit.

1. Adaptace

První týden zpravidla děti chodí do školky jen na pár hodin, ideálně do svačinky, dále můžou absolvovat i pobyt venku, případně zůstat do oběda. Odpolední spánek je vrcholem adaptace a může chvíli trvat, než se dítě cítí dostatečně jistě, aby ho zvládlo absolvovat. Počítejte s tím při plánování nástupu do práce. Pokud můžete, požádejte na první týden o volno, nebo zajistěte dítěti hlídání od někoho, na koho je zvyklé.

2. Praktické dovednosti

Pobyt ve školce vyžaduje od dítěte samostatnost v základní sebeobsluze a hygieně. Co by mělo dítě umět před nástupem do školky:

- Pozdravit a poděkovat
- Reagovat na své jméno a odpovědět na pozdrav
- Samostatně jíst a pít, používat lžíci a hrneček
- Obout se a vyzout bez pomoci
- Poznat si svoje oblečení, pyžamko, bačkory
- Převléknout se a poskládat si věci na hromádku
- Umět chodit po schodech
- Znat barvy a poznat si svoji značku
- Smrkat a používat kapesník
- Mýt si ruce mýdlem a po umytí použít ručník
- Samostatně používat WC

Nemusíte přivést dítě, které zvládá všechno perfektně. Paní učitelky pomůžou např. s utřením po použití WC, zapnout knoflíky, zavázat tkaničky. Popřemýšlejte, jak dítěti sebeobsluhu zjednodušit. Můžete mu třeba pořídit boty na suchý zip místo tkaniček, mikinu na zip a kalhoty na gumu místo knoflíků, aby si co nejméně věcí mohlo obléct samo bez pomoci. Pomůžou také drobnosti jako triko s obrázkem, aby poznalo, která strana patří dopředu, nebo domluvená značka na botě, aby poznalo, která je pravá a levá. Omezte naopak složitější kousky jako punčocháče a zapomeňte na věci se zavazováním vzadu apod.

Při návštěvě mateřské školy se podívejte, jak vypadají svačinky a oběd.

Zkuste doma servírovat podobně, aby si dítě zvyklo např. ukusovat z poloviny krajíce chleba, oloupat půlku banánu apod.

3. Psychická příprava

Většina pokynů pro rodiče ohledně přípravy na školku se týká čistě praktických dovedností. Nesmí se ale zapomínat na psychiku dítěte a jeho pocity. Jak se vypořádá s první velkou změnou, se zapíše do vzorců chování na celý život.

- Ujistěte dítě, že se smí bát. Že vy se někdy také bojíte a že to pak dobře dopadne.
- Popovídejte si o tom. Pokud dítě ještě nemluví tak dobře, aby dokázalo vyjádřit své pocity. Mluvte vy a sledujte chování dítěte.
- Zeptejte se, co by mu pomohlo se cítit lépe.
Školka a pocity z ní jsou pro dítě dost abstraktní pojmy, o kterých se mu může těžko mluvit. Pomoci mohou obrázkové knihy. Kromě knih může mít pro přípravu na školku velký přínos i obyčejná hra „na něco“. Hrajte si s dětmi právě na školku. Během střídání role dítěte, rodiče a učitele si na představu opravdové školky všichni lépe zvyknete.

4. Včasný začátek

Po zápisu

S praktickou i emocionální přípravou můžete začít v podstatě hned, jak budete vědět, že je dítě přijaté.

- Můžete začít zjišťovat, jak konkrétně funguje školka, kam bude dítě nastupovat, a společně o tom mluvit.
- Nenervujte se, pokud vaše dítě přece jen s některými dovednostmi sebeobsluhy bojuje. Vývoj dětí je často skokový a do září může ještě spoustu věcí dohnat.

2 týdny před nástupem

- Nakupte potřeby do školky. Nechte dítě, aby si je samo vybralo (z vámi schválených možností). Podpoří to jednak jeho sebevědomí, jednak si pak věci lépe pozná.
- Podepište věci: Nečekejte, že si dítě opravdu vše pozná. Navíc je pravděpodobné, že více dětí bude mít stejné věci. Použít můžete permanentní fixu. Dají se také objednat nažehlovací štítky se jménem dítěte.
- Naplánujte cestu do školky a domů: Promyslete, kdo bude dítě do školky odvádět a pak z ní vyzvedávat. Ujistěte dítě, že bude v bezpečí a bude o něj vždy postaráno. Pokud budete využívat paní na hlídání při odvádění nebo vyzvedávání, seznamte ji s dítětem předem.
- Zaveďte školkový režim: Vstávejte s dítětem v době, kdy budete vstávat do školky, a dávejte ho včas spát, aby nebylo ve školce unavené. Pokud chcete

udělat ještě víc, dávejte si oběd a svačinky podle rozvrhu ve školce. Nevynechejte odpolední spánek.

Večer před nástupem

- Snažte se eliminovat jakýkoli stres a vytvářet dítěti, co nejpříjemnější atmosféru.
- Odpovězte na všechny otázky, ať dítě necítí žádnou nejistotu.
- Nechte dítě, aby si samo vybralo oblečení na druhý den
- Dejte dítě včas spát.

První den ve školce

- Vstaňte včas, abyste nemuseli spěchat
- Dejte si spolu snídani a povídejte si o tom, co se bude ten den dít
- Zabalte dítěti něco, co mu pomůže překonat odloučení. Může to být fotka maminky, oblíbený plyšák, hodinky s vyznačeným časem vyzvednutí.
- Vytvořte si svůj loučící rituál. Můžete dát dítěti pusinku do dlaně, kterou si bude celý den „držet“ nebo třeba namalovat na ruku srdíčko. Když ho dítě zmáčkne, dá mamince vědět, že na ni myslí. Maminka může mít druhé do páru. Fantazii se meze nekladou.

Držíme palce, ať je nástup do školky co nejhladší. Paní učitelky jsou zkušené a jistě se o dítě dobře postarají, takže budete všichni spokojení.

Zdroj:<https://www.twigsee.com/blog/4-tipy-jak-se-pripravit-na-nastup-do-skolky/>