**Prvé dni v materskej škole**

**Aj vy si kladiete otázku, ako vaša ratolesť zvládne nástup do materskej školy?**

**A ako túto zmenu zvládnete vy?**

**Ako dieťaťu vysvetliť, prečo sa budete musieť každý deň na pár hodín rozlúčiť?**

Niektoré deti sa s nástupom do kolektívu vyrovnajú v priebehu prvých dní, iné sa na nové prostredie adaptujú aj za niekoľko týždňov. Je potrebné si uvedomiť, že dieťa prichádza do neznámeho prostredia, nevie sa orientovať v nových priestoroch, musí sa prispôsobiť novému režimu, pravidlám, nedostáva sa mu toľko pozornosti ako keď je iba s vami. To všetko je veľmi náročné a potrvá určitý čas, kým sa začne v novom prostredí cítiť bezpečne.

**Ako pomôcť dieťaťu k úspešnej adaptácii?**

* Dovoľte mu po dohode s učiteľkou priniesť si obľúbenú hračku, s ktorou sa mu prvé dni ľahšie zvládnu.
* Zbytočne nepredlžujte rána s plačúcim dieťaťom v šatni, prejavte mu porozumenie, ubezpečte ho, že ho máte radi a že poň prídete a odovzdajte ho učiteľke.
* Zostaňte po celý čas pokojní.
* Dôverujte učiteľkám v triede.
* Neporovnávajte dieťa s inými deťmi, ktoré neplačú a usmievajú sa, rešpektujte jeho pocity.
* Hovorte mu pravdu -  idem do práce, budem doma upratovať, variť a pod.
* Komunikujte s dieťaťom o tom, čo sa v materskej škole dialo, ale nenúťte ho rozprávať, ak nechce.
* Prejavte mu dôveru, že je šikovné, že to zvládne, že sa naučí aj to, čo sa mu doteraz nedarí.

**Pripravte sa dopredu**

  Akonáhle sa dozviete, že vaše dieťa dostalo miesto v materskej škole a nástup do nej je na obzore, môžete začať pripravovať dieťa na novú etapu v živote. Rozprávajte mu o novej škôlke a choďte s ním občas na prechádzku okolo danej budovy. Ak malo dieťa možnosť niekedy vidieť budovu, jednotlivé oddelenia, dvor či záhradu alebo kútik s hračkami – toto všetko môže prispieť k tomu, že bude chodiť v prvých dňoch do škôlky rado a rado tam i zostane.

Vysvetlite dieťaťu, čo ho v škôlke čaká – že napr. spozná veľa nových detí a môže sa celé dopoludnie hrať a že je to ríša len pre deti, kde rodičia nemajú čo hľadať. Ak chce dieťa vyjadriť svoj strach a obavy, je dôležité, aby ste tieto signály jednoducho nezmietli zo stola.

Berte všetky rozpaky a otázky vážne, lebo keď sa bude dieťa cítiť pochopené, nástup do materskej školy prebehne lepšie.

Pekné je, ak urobíte niektoré prípravy spoločne s dieťaťom. Môžete napríklad ušiť vrecúško na telocvičný úbor alebo zaobstarať prezuvky, hygienické potreby a ruksak podľa výberu dieťaťa. To zvyšuje očakávanú radosť.

**Tip**

|  |
| --- |
| **Pripevnite nový háčik v predsieni – tak bude mať dieťa svoje vlastné miesto na odkladanie svojich vecí zo škôlky, presne ako ocko na svoju aktovku.** |

**Keď rozlúčka bolí... mamu i dieťa**
Je úplne samozrejmé, že oddelenie od mamy zo začiatku bolí. Tri alebo štyri roky boli mama a dieťa jedným celkom. Mama bola však vždy na dosah. S nástupom do materskej školy sa všetko zmení. Dieťa čaká nový život, vzdiali sa o niečo viac od svojho domova. Jasné, že po prvýkrát je tu strach – u matky i dieťaťa. Bude sa v novom prostredí cítiť dobre? Bude vychádzať dobre s ostatnými deťmi? Budú k nemu deti zhovievavé? Utíšia ho učiteľky, ak spadne a postarajú sa o to, aby bolo vonku dosť teplo oblečené? A čo ak bude plakať za  domovom...

V prvých dňoch je vhodné, aby dieťa sprevádzal do škôlky jeden z rodičov, lebo dieťa čaká pomerne náročná situácia. Každý dospelý, ktorý začínal na novom pracovisku alebo sa musel zaúčať v novom pracovnom postupe, alebo sa z iných dôvodov dostal do nových situácií, vie, aké ťažké môže byť zvykanie si. Noví ľudia, nové témy, nové priestory a postupy. Pre dieťa je to podobné – mnohí ďalší ľudia a veľké deti, situácia v skupine. S týmto všetkým sa musia vyrovnávať aj malí škôlkari – začiatočníci.

Materská škola podporuje sociálne kompetencie
Väčšina detí si po jednom až dvoch týždňoch na škôlku zvykne a chodí do nej rada. Materská škola poskytuje deťom výbornú možnosť ako sa cvičiť v sociálnej oblasti. Naučia sa, že nemôžu niekoho len tak zbiť alebo mu niečo zobrať. Najmä jedináčikovia zistia, že je to iné vychádzať s ostatnými deťmi a že sú v skupine len jedným z viacerých. Okrem toho sa deti naučia ohodnotiť samých seba – to im dodáva sebavedomie a pocit dôležitosti.

Pre väčšinu je materská škola vzrušujúcou novou skúsenosťou. Aj vaše dieťa toho určite veľa zažije: Ako a s kým si sa dnes hral? Čo ste spolu stavali, spievali a maľovali? Čo bolo na obed? – ukážte mu záujem o jeho zážitky a nechajte ho, aby vám o nich porozprávalo.

Zhodnotenie dňa môže byť napríklad pekným rituálom pri večeri. Tak bude dieťa cítiť, že je brané vážne.

**Ako zvládnuť prvý deň**
Vstaňte dostatočne skoro, aby ste sa vy a vaše dieťa nedostali do časovej tiesne. Obaja musíte najskôr vyskúšať, ako zvládnuť ráno bez ťažkostí a koľko času na to budete potrebovať.

Príďte v čase, keď nie je v šatni nával detí. Nebude tam taký hluk a dieťa bude mať väčší prehľad okolo seba. Aj pravdepodobnosť, že ho nejaké iné vyzve hrať sa, je vyššia.

Rozlúčku s vami znesie dieťa ľahšie, ak si bude môcť zobrať do škôlky plyšovú hračku alebo obľúbenú bábiku. Obzvlášť dôležité je, že budete dieťaťu pri rozlúčke s vami a pri integrácii v materskej škole skutočne dôverovať. Inak by vašu neistotu mohlo vycítiť a tým samého seba zneistiť. Pre všetkých zúčastnených je dobre, keď sa rozlúčka príliš nepredlžuje. Samozrejme, že rodič trpí, keď vidí svoje dieťa ako sa ho celou silou drží za nohu a srdcervúco plače. A možno vám padne zaťažko nechať dieťa samé v takej „tlupe“ cudzích ľudí – to je úplne normálne a nie je hanbou priznať si to. Napriek tomu zostaňte smelí, lebo v opačnom prípade len zneistíte svoje dieťa, ak budete teraz otáľať a naťahovať rozlúčku ešte ďalších desať minút.

Zaveďte rozlúčkový rituál. Lúčte sa krátko, bezbolestne, jednou pusou a pridajte pár povzbudzujúcich slov („Ahoj, ja teraz idem a poobede prídem po teba. Maj sa pekne!“). Zostaňte dôslední. Nikdy neutečte tajne!

Uľahčite svojmu dieťaťu samostatné obliekanie a vyzliekanie, ktoré je nevyhnutné napr. pri cvičení alebo návšteve toalety, vhodným oblečením: pulóvre bez mnohých gombíkov, topánky na suchý zips, nohavice na gumičku, žiadne nohavice na traky alebo rifle s gombíkmi.

Udržiavajte intenzívny kontakt s učiteľkami. Informujte ich o dôležitých udalostiach, ktoré sa udiali za posledný rok (napr. rozvod rodičov, príchod nového súrodenca, nový partner matky/otca a pod). Informujte sa, ako dlho po vašom odchode dieťa plače. Ak chcete vedieť, či má problémy v materskej škole, pýtajte sa na to. Možno u dieťaťa vycítite, že niečo nie je v poriadku, ale v tomto veku ešte nie je schopné rozprávať o pravých príčinách alebo o svojich pocitoch.

V prvých týždňoch bude dieťa po príchode zo škôlky domov často unavené, plačlivé alebo preťažené mnohými podmetmi. Preto sa postarajte o to, aby malo popoludní pokoj. Nepokúšajte sa hneď po príchode domov bombardovať ho otázkou „No, čo bolo v škôlke?“ Radšej počkajte, kým bude chcieť dieťa rozprávať samo, uvidíte, čo všetko sa dozviete.

**Keď nejde všetko podľa plánu**
Nenechajte sa zneistiť, ak bude mať vaše dieťa na začiatku pár „štartovacích“ ťažkostí. Je to úplne normálne, v konečnom dôsledku nové fázy v živote zvyknú začínať nejakou malou krízou. Vo všeobecnosti sa môžu vyskytovať nasledujúce malé prekážky:

***» Moje dieťa strašne plače pri rozlúčke***
Uistite sa u učiteľky, či považuje vaše dieťa za dostatočne zrelé na to, aby mohlo nejaký čas zostávať v materskej škole bez vás, alebo či sa tam cíti dobre. Ak nemá o tom žiadne pochybnosti, treba sa len zhlboka nadýchnuť a vydržať. Iba tak sa dieťa naučí, že odteraz bude materská škola patriť k pevným súčastiam jeho života a rýchlejšie si na to zvykne. Väčšinou sa deti už po krátkej chvíli upokoja a strávia príjemný deň vo svojej skupine.

***» Moje dieťa nechce ísť do škôlky***„Mami, dnes nejdem do škôlky!“ Všetci rodičia poznajú určite tento výrok. Ak táto nechuť netrvá príliš dlho a ani učiteľka nevidí žiadne dôvody, ktoré by ju mohli spôsobovať, netreba – práve teraz na začiatku – podliehať takýmto náladám dieťaťa. Pretože keď dieťa od začiatku navštevuje materskú školu pravidelne, rýchlejšie si na ňu zvykne. Pre dieťa i pre rodičov je oveľa jednoduchšie, keď sa pravidelnosť stane samozrejmosťou a nemusia sa potom každé ráno riešiť otázky typu „ísť či neísť?“.

***» Moje dieťa sa iba pozerá, ale nehrá***
Žiadne obavy, aj toto patrí k štartu. Pozorovanie detí je obľúbená a dobrá stratégia ako sa oboznámiť so všetkým novým. Akonáhle bude mať vaše dieťa dostatok istoty a sebavedomia, samo sa do hry zapojí.

***» Moje dieťa doma nič nechce hovoriť***Aj toto je – hoci to zarmucuje mnohých rodičov – úplne normálne. Poobede sú deti často už také unavené, že nemajú chuť príliš rozprávať o tom, čo sa dialo v škôlke a v tomto veku  jednoducho ešte stále žijú momentálnou prítomnosťou. Nevŕtajte príliš do dieťaťa, aj keď to padne ťažko. Buďte ale vnímaví, možno sa časom dozviete aj detaily.

***» Robia učiteľky všetko lepšie ako ja?***Ak sa dieťa doma rozplýva a básni o svojej učiteľke a o výborných akciách v škôlke, až to bodne niektorých rodičov pri srdci. Je všetko v materskej škole lepšie ako u nás doma a nebodaj nie je môj štýl výchovy správny? Nerobte si žiadne vrásky. V škôlke sa vždy bude všetko robiť inak ako u vás doma – avšak ide o veľký omyl, ak by si rodičia mysleli, že toto zariadenie môže byť náhradou za všetku pozornosť a stabilitu, ktorú dieťa doma má. A deti si vedia úplne v pohode zvyknúť na to, že doma platia iné pravidlá ako v škôlke. Považujte pedagogičky za partnerky pri výchove vašich detí. To prospeje nielen vám a učiteľkám, ale v prvom rade vášmu dieťaťu