

## Ako uľahčiť dieťaťu nástup do materskej školy.

Proces nástupu dieťaťa do materskej školy predstavuje zdanlivo jednoduchú etapu ľudského života. Nie je to však celkom tak. Keď sa v danej situácii ocitnete vy, zrazu pochopíte, že to nie je zanedbateľná záležitosť.

Napriek absolútnej snahe učiteliek, dieťa nemôže v MŠ pociťovať rovnaký komfort, aký mu poskytuje matka doma. Učiteľia sa stávajú druhými rodičmi približne dvadsiatim deťom a ich pozornosť vášmu dieťaťu je pochopiteľne obmedzená. Rodičia, ale i deti môžu prežívať stavy úzkosti. Je potrebné sa s tým čo najskôr vyrovnáť. Čím menej pochybnosti a úzkosti uvidia deti v očiach rodičov, tým jednoduchšie sa novej situácii prispôbia. Dôležitú rolu zohráva **vek, povaha, dieťaťka, jeho osobnosť, ale aj samotní rodičia**. Preto je dôležitá kooperácia dieťaťa, rodiča a učiteľa.

### Rady pre rodičov:

1. Čo najviac sa s dieťaťom o škôlke pred nástupom rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre dieťa dôležitá a dobrá, že sa tam naučia mnoho nových vecí, spoznajú nových kamarátov a môžu sa hrať s inými hračkami. Snažte sa dieťa motivovať pozitívne.
2. Skúste už vopred aplikovať režim, ktorý škôlka má. Dotýka sa to predovšetkým spánku a stravovania.
3. Hovorte s dieťaťom o aktivitách, ktoré škôlka vyžaduje, dieťa to potrebuje vedieť.
4. Ak vám to situácia umožňuje, pokúste sa zoznámiť a spriatelíť s deťmi, ktoré tiež nastúpia prvýkrát do škôlky ešte pred začiatkom školského roka. Prípadne v čase prázdnin navštívte materskú škôlku.

### Prvé dni v materskej škole sú náročné

Po nástupe detí do materskej školy majú učiteľky doslova plné ruky práce. Dve- tri plačúce deti držiace sa učiteľky nie sú žiadna výnimka. V tomto období každé dieťa prechádza **tromi vývojovými fázami**, pričom každá z nich trvá približne týždeň.

**1.V orientačnej fáze** dieťa pozoruje nové prostredie, ľudí, pravidlá a aktivity, ktorých súčasťou sa stáva. Býva málo výrečné a kontaktné voči svojmu okoliu, snaží sa spracovať všetky podnety zo svojho okolia. V tomto období sa väčšinou nechce ani hrať, nechutí mu jesť, nakoľko je vo veľkom strese.

**Ranné lúčenie je pre všetkých veľmi náročné**, zväčša ho sprevádza krik, plač, vyjednávanie dieťaťa. Toto obdobie proste musíte vydržať a dôverovať skúseným učiteľkám.

-Pokiaľ dieťa chytí úzkosť a strach z odlúčenia, musíte ho uistiť, že napriek tomu budete musieť odísť a ono ostať v škôlke. Je jasné, že budete možno nemilo prekvapení, lebo ste s takýmito prejavmi správania u svojho dieťaťa nepočítali, ale napriek tomu musíte pozbierať sily a odísť. **Snažte sa rýchlo rozlúčiť**. Hovorte s ním o tejto situácii aj pred tým ako nastane, keď je dieťa pokojné.

-Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca, **dochádzku dieťaťa do materskej školy nepreerušujte**, lebo by ste sa ocitli na úplnom začiatku.

- **Nikdy svojmu dieťaťu nesľubujte to, čo nebudete môcť splniť**, napr. že prídete pre neho keď sa naobeduje a prídete až po spánku. Dĺžka pobytu vášho dieťaťa v prvých dňoch v škôlke závisí na dohode s pani učiteľkami. Prvé dni môže byť pobyt vášho dieťaťa kratší. **Dôverujte učiteľkám a snažte sa spolupracovať**, aj keď sa pripravte na to, že učiteľka nebude mať v prvých dňoch veľmi možnosť s vami ráno hovoriť, nakoľko musí dohliadať na ostatné, možno plačúce deti. Využite preto možnosť rozhovoru vtedy, keď budú v triede dve učiteľky.

-Možnosť, že by ste so svojim dieťaťom najradšej ostali chvíľu v triede je síce akceptovateľná, ale problém nerieši. Stres sa iba predĺži, pretože vás ani potom dieťa nenechá odísť bez problémov. Odísť od dieťaťa z triedy v nepozorovateľnej chvíli je nesprávne, pre dieťa ešte viac náročné a zapríčiniť len nedôveru voči rodičovi.

-**Dovoľte dieťaťu vziať si do škôlky obľúbenú hračku, fotografiu, prípadne niečo s čím doma rado zaspáva**. Bude mu dodávať pocit bezpečia a istoty pokiaľ sa nevrátite. Prípadne mu darujte srdiečko, macíka a pod., ktoré bude symbolizovať, že ho ľúbite, myslíte na neho a vždy sa pre neho vrátite. Často tieto hračky sprevádzajú deti počas celého pobytu v materskej škole.

-**Dieťaťu nedávajte po pobyte v škôlke žiadne náročné aktivity, bolo by pretlažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí**.

-**Hovorte s dieťaťom o jeho strachu a úzkosti**. Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevrátite? Ublížil mu niekto, alebo nevie kde je toaleta? Ak raz presne definuje čoho sa bojí, dokážete proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.

**2. Kontaktná fáza** ( druhý týždeň) predstavuje obdobie, kedy sa dieťa snaží o svoje presadenie v kolektíve. Hľadá si svoje miesto a upútava na seba pozornosť. Všíma si, čo je pre rovesníkov zaujímavé a snaží sa získať si ich priazeň. Dieťa sa stáva komunikatívnejším, hravejším, no stále vyčerpané zo spracúvania nových podnetov. Musí si zvykať na nové povahy rovesníkov, zvládať riešenia konfliktov pod vedením učiteľky. V prítomnosti rodičov môže byť plačlivejšie a pôsobiť nevyrovnane. Rodič by mal tieto nálady zvládať bez väčších emócií a chápať, že na dieťa je počas dňa kladená veľká záťaž.

**3.Fáza upokojenia:** dieťa sa stáva vyrovnanejšie, menej plačlivé a chápe pravidlá materskej školy. Prejavuje svoju náklonnosť, napodobňuje iné deti a začínajú sa priateľstvá. Priestory školy sa stávajú pre dieťa známe, bezpečné a toto upokojenie začína umožňovať aj štandardné stravovanie, keďže nechut' do jedla ustupuje, ako aj realizáciu rôznych aktivít a hier, do ktorých sa dieťa postupne zapája a robia mu radosť. Pre tie deti, ktoré až do tejto fázy upokojenia navštevovali materskú školu len v dopoludňajších hodinách je ten správny čas, kedy budú aj spokojne po obede odpočívať na ležadle pri uspávkách a rozprávkach. Dieťa je na to pripravené. Určite s ním však o tom komunikujte, aby nezostalo zaskočené. Snažte sa pred dieťaťom vždy dodržať dané slovo, kedy pre neho prídete.

Kto prežil nástup svojich detí do materskej školy vie, že každé to prežívalo úplne inak. **Nestanovujte si preto žiadny limit a neporovnávajte vaše dieťa s inými**. Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné a má iné povahové črty. Niektoré deti fyzické prejavy úzkosti majú menšie, niektoré ich vôbec nemajú. U iných sa objavujú na pár dní a u ďalších môžu pretrvávajúť týždne. Nakoniec si však zvykne a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.

**Prajeme Vám úspešné zvládnutie prvých dní vášho dieťaťa v našej materskej škole.**

**Oľga Benčová a kolektív MŠ**