

Jak ulehčit dítěti nástup do Mateřské školy?

Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky chodí rádo. Vyhněte se negativním popisům, např.: „Tam tě naučí poslouchat.“, „Tam se s tebou nikdo dohadovat nebude.“ apod.

Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

Ved'te dítě k samostatnosti, zvláště k hygieně, oblékání a jídlu. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu: „Když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

Dejte dítěti s sebou něco důvěrného např. oblíbenou hračku, plyšáka apod.

Plňte své sliby – když řekněte, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítěte jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problémy.

Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte – s dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít do školky jen na dvě hodiny apod.

Literatura: Příprava dítěte na zátěžové situace (PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D.)