

PŘÍPRAVA DÍTĚTE NA SAMOSTATNOST: Jak přichystat svého předškoláka na MŠ

I když vaše dítě začne chodit do mateřské školy až na podzim, už nyní je vhodné začít posilovat jeho samostatnost, která mu v novém prostředí přijde vhod.

Proč je nástup do mateřské školy náročný?

Výzvou není jen odloučení od rodičů, ale především celková změna životního rytmu. Dítě se setkává s novou situací, kde už není středobodem světa, učitelka má na starosti více dětí a očekává se od něj určité množství samostatnosti, například v oblékání, stravování a hře.

Přechod k řádu

V mateřské škole je zavedený denní program a časový harmonogram, který se musí dodržovat. Dítě se tak musí přizpůsobit novým pravidlům – nemůže spát, kdy chce, a jíst podle vlastního uvážení. Pro děti zvyklé na volnost a přizpůsobování ze strany rodičů může být tento přechod obtížný. Navíc je tu nové prostředí, nové aktivity a kolektiv dětí, což může vyvolávat nejistotu. Tento přechod můžete svému dítěti usnadnit klidným a sebejistým přístupem. Pokud je dítě připravené a zralé, jeho přirozená zvědavost a touha po společnosti převáží nad počáteční nejistotou.

Přizpůsobte denní režim mateřské škole

Několik týdnů před nástupem do mateřské školy zjistěte, jaký tam mají denní režim, a pokuste se podle něj přizpůsobit i svůj domácí rozvrh. Týká se to zejména ranního vstávání, dob jídel, odpočinku po obědě a času stráveného venku. Pevně stanovený režim pomáhá zvláště úzkostnějším dětem překonat změny s menším stresem.

Také si předem zjistěte, jak v mateřské škole probíhá adaptační období a zda je možné zůstat s dítětem nějakou dobu po příchodu a ukázat mu nové prostředí. Motivujte dítě tím, že mu budete vyprávět o svých zkušenostech z mateřské školy, o kamarádech a aktivitách, které jste tam zažili.

Pomoc v adaptačním období – Co dělat a čeho se vyvarovat

- **Zůstaňte s dítětem v začátcích:** První dny můžete v mateřské škole zůstat s dítětem, ukázat mu prostředí a hrát si s ním. Některé děti potřebují více času na adaptaci, takže se nebojte opakovaných návštěv.
- **Krátký pobyt na začátku:** Ze začátku může dítě v mateřské škole zůstávat jen krátce – třeba hodinu či dvě – a postupně prodlužovat dobu pobytu. Po dvou až třech týdnech může nastat "krize", kdy dítě začne pociťovat větší nejistotu. Pokud se vracíte do práce, pokuste se načasovat svůj návrat tak, aby adaptační období probíhalo co nejhladčeji.
- **Dejte mu pocit jistoty:** Přibalte dítěti oblíbenou hračku nebo plyšáka a při loučení používejte konkrétní časové údaje, kdy jej vyzvednete, např. "po obědě" nebo "po svačině."
- **Loučení neprotahujte:** Rozlučte se krátce a příliš to neprodlužujte, dlouhé loučení může být stresující jak pro dítě, tak pro rodiče.

- **Neztraťte důslednost:** Jakmile rozhodnete, že dítě bude chodit do mateřské školy, stůjte si za svým rozhodnutím a neustupujte.
- **Nestrašte dítě:** Vyvarujte se strašení dítěte mateřskou školou a netrestejte ho za případné problémy s přivykáním.
- **Zvládněte své emoce:** Ujistěte dítě, že je v mateřské škole v bezpečí a že ho neodkládáte proto, že na něj nemáte čas. Snažte se zvládnout své vlastní pocity, aby dítě necítilo vaši nejistotu.
- **Bud'te upřímní:** Nelžete dítěti o tom, kam jdete nebo kdy si pro něj přijdete. Pravdomluvnost posiluje důvěru.
- **Neklad'te na dítě přehnané požadavky:** Vyvarujte se neustálého opakování, že musí být hodné nebo že se musí chovat určitým způsobem.

Doporučení ke čtení

Pokud se chcete dozvědět více o nástupu do mateřské školy, doporučujeme knihu **"Poprvé v mateřské škole"** od autorů R. Niesela a W. Griebela, která poskytuje cenné rady a tipy.